



अथर्ववेदका सुबोध अनुवाद  
दीर्घजीवन और आरोग्य  
[ भाग ४ था ]

लेखक

म. म. ब्रह्मर्षि पं. श्रीपाद दामोदर सातवलेकर  
विद्यामार्तण्ड, साहित्यवाचस्पति, गीतालंकार



पा र डी [ वि. बलसाह ]

प्रकाशक :

घसन्त श्रीपाद सातवलेकर, बी. ए.,  
स्वाध्याय मंडल,  
पोस्ट- 'स्वाध्याय मंडल ( पारडी )'  
पारडी [ जि. बरसाड ]

\*

संवत् २०२२, शक १८८७, सन् १९१५

\*

मूल्य रु. १०.००

\*

प्रथम बार

\*

मुद्रक :

घसन्त श्रीपाद सातवलेकर, बी. ए.,  
भारत-मुद्रणालय, स्वाध्याय मंडल,  
पोस्ट- 'स्वाध्याय मंडल ( पारडी )'  
पारडी [ जि. बरसाड ]

# अथर्ववेदका सुबोध अनुवाद [ भाग चौथा ]

‘ दीर्घजीवन और आरोग्य ’

## विषयानुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
भूमिका	१ से १६	प्राणकी मिश्रता	१९
प्राणका संरक्षण (कां. ११, सू. ४)	१	समयकी अनुकूलता	२०
प्राणका संरक्षण	४	प्राणरक्षक ऋषि	२०
प्राणका महत्त्व	४	वृद्धत्वका घन	२०
सत्यसे बलप्राप्ति	७	बोध और प्रतिबोध	२१
प्राणकी वृद्धि	८	उन्नति ही तेरा मार्ग है	२१
प्राणसूक्तका सारांश	१०	यमके दूत	२१
ऋग्वेदमें प्राणविषयक उपदेश	११	अथर्वका शिर	२२
असु-नीति	११	ब्रह्मलोककी प्राप्ति	२३
यजुर्वेदमें प्राणविषयक उपदेश	१२	देवोंका कोश	२३
गायन और प्राणशक्ति	१३	ब्रह्मकी नगरी	२३
प्राणकी प्रतिष्ठा	१३	अयोध्या नगरी	२४
सन्कर्म और प्राण	१४	अयोध्याका राम	२४
प्राणदाता अग्नि	१४	उपनिषदोंमें प्राणविद्या	२६
प्राणके साथ इंद्रियोंका विकास	१५	प्राणकी श्रेष्ठता	२६
विश्वन्यायक प्राण	१५	प्राण कहाँसे आता है ?	२७
लडनेवाला प्राण	१५	देवोंका घमंड	२८
सरस्वतीमें प्राण	१६	प्राणस्तुति	२८
भोजन और प्राण	१६	प्राणरूप अग्नि	२८
सहस्राक्ष अग्नि	१६	प्राणका प्रेरक	२९
अथर्ववेदका प्राणविषयक उपदेश	१७	भंगोंका रस	३१
मैं विजयी हूँ	१७	प्राण और अन्य शक्तियाँ	३१
पंचमुखी महादेव	१८	पतंग	३१
प्राणका मीठा चातुर्क	१८	वसु-रुद्र-आदित्य	३२
अपनी स्वतंत्रता और पूर्णता	१९	तीन लोक	३२

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
दीर्घायु प्राप्त करनेका उपाय (कां. ८, सू. १)	३३	दीर्घायुकी प्राप्ति (कां. ५, सू. १०)	६६
दीर्घायु प्रातिकार मार्ग	३८	आरोग्ययुक्त दीर्घायु	६९
धर्मक्षेत्र	३८	भामविधाससे दीर्घायु	६९
दूसरा काल	३८	कुविचारसे अनारोग्य	६९
रथी और रथ	३८	माता पिताका पाप	६९
ज्योतिकी प्राप्ति	३९	मानसनाकि	६९
शोकसे आयुष्यनाश	४०	उन्नतिका मार्ग	७०
हिसकोसे वचना	४०	मार्गदर्शक दो ऋषि	७०
कवनतिके पास	४०	मृत्युको दूर करना	७०
ज्ञान और विज्ञान	४१	जीवनका लक्षण	७०
स्फूर्ति और स्थिरता	४२	घातक प्रयोगको दूर करना (कां. ५, सू. ३१)	७१
रक्षा और जाप्रति	४२	दीर्घायु और तेजस्विता (कां. ५, सू. २८)	७३
सामाजिक पाप	४२	दीर्घायुष्य और तेजस्विता	७६
सूत्रप्रकाशसे दीर्घायु	४३	यज्ञोपवीतका धारण	७६
सम और ज्योति	४४	तीन धारो	७६
दो भागैरक्षक	४५	सुवर्णका यज्ञोपवीत	७६
उपदेशक	४५	हृदय-और प्राण	७६
इस सूक्ते स्मरण करनेयोग्य उपदेश	४५	ओंकारकी तीन शक्तियाँ	७७
दीर्घायु (कां. ८ सू. २)	४६	देवोंके नगर	७८
दीर्घायु बननेका उपाय	५१	न्याय, पुष्टि और ज्ञान	७८
मृत्युका सर्वाधिकार	५१	यज्ञोपवीतसे लाभ	७९
जीवनीय विद्याका उपदेश	५२	हवनसे दीर्घायुष्य (कां. ३, सू. ११)	७९
ज्ञानका कवच	५२	हवनसे दीर्घ आयु	८१
माणधारण	५५	हवनसे दीर्घआयुष्यकी प्राप्ति	८१
जठर क्षत्रि	५६	औपधियोंके यज्ञ	८१
औपधि प्रयोग	५७	हवनसे रोग दूर करना	८१
उपदेशकका कार्य	६०	हवनका परिणाम	८२
समय विभाग	६०	घातयु करनेवाला हवन	८२
दीर्घायु (कां. ७ सू. ५३)	६१	मरणका पात	८३
दीर्घायु कैसे प्राप्त हो ?	६३	सत्यसे सुरक्षितता	८३
देवोंके वैद्य	६३	सत्यपालनसे दीर्घायुकी प्राप्ति	८३
प्रजा धन और दीर्घायु (कां. ७, सू. ३३)	६५	दीर्घायु पुष्टि और सुप्रजा (कां. २, सू. २९)	८३
दीर्घायुकी प्रार्थना (कां. ७, सू. ३२)	६५	रस और शक्ति	८५
		घातयु	८५
		धन, बल, धन, सुसंतान और जय	८६
		दृश्यकी कृति	८७

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
स्वधा	८७	शापका दुष्परिणाम (कां ७, सू ५९)	१०७
दीर्घायुष्य प्राप्ति (कां २ सू २८)	८८	ईर्ष्यानिवारक औषध (कां ७, सू ४५)	१०७
दीर्घायुष्यकी मर्यादा	८२	अमृतदाकि (कां ७, सू ४०)	१०८
साधन	९०	ज्ञान और धर्म (कां. ७, सू ५४)	१०८
उनका कार्यक्षेत्र	९०	प्रशासका मार्ग (का. ७, सू ५५)	१०९
पथ	९०	मनुष्यकी शक्तियाँ (का ७, सू ५७)	११०
ईश्वरार्थना	९१	जनसेवा	११०
देवचरित्र श्रवण	९१	बलदायी अन्न (कां ७, सू ५८)	१११
पापसे बचान	९१	बन्ध्याण प्राप्त कर (कां ७, सू ८)	११२
भोग और पराक्रम	९२	उत्साह (कां ४, सू ३१)	११२
देवोंकी सहायता	९२	यशका मूलमंत्र	११४
तेजस्विता, बल और दीर्घायुकी प्राप्ति		उत्साहका मन्त्र	११४
(का १, सू ३५)	९३	उत्साह (कां ४, सू ३२)	११५
दाक्षागण हिरण्य	९४	उत्साहका धारण	११७
दाक्षागणी विद्या	९४	निर्भय जीवन (कां २, सू १५)	११८
सुवर्ण धारण	९५	निर्भयतासे भ्रमरपन	११८
राक्षस और विनाश	९५	महा-क्षत्र	११८
सुवर्णका गुण	९६	सत्य और अनृत	११८
सुवर्णका सेवन	९६	मृत और अविष	११९
काली कामधेनुका रूप	९७	आत्मसरक्षणका बल (कां २, सू १०)	११९
आयुष्य-वर्धक-सूक्त (कां १ सू ३०)	९८	कष्टोंको दूर करनेका उपाय (कां. ९, सू २५)	१२०
आयुका संवर्धन	९९	अट्रोहका मार्ग (का ९, सू ७)	१२०
सामाजिक निर्भयता	९९	प्रार्थना	१२१
देवोंके आधीन आयुष्य	९९	बलकी वृद्धि	१२१
हम क्या करते हैं ?	१००	छीन उपदेश	१२१
आदित्य देवोंकी आभक्ति	१००	सत्यकी विजय (कां ५ सू १५)	१२१
देवोंर पिता और पुत्र	१०१	सत्यका यत्न	१२२
देवोंक स्थान	१०२	समृद्धिकी प्राप्ति (कां ४, सू ३९)	१२२
देवताओंर चार वर्ग	१०२	उच्चतिका मार्ग	१२५
स्त्रायलंघिनी प्रजा (कां ७, सू ९४)	१०४	परमात्माकी उपामना	१२५
पाणी (कां ७, सू ४३)	१०४	नमस्कारकी उपामना	१२६
सुर (कां. ७, सू ६९)	१०५	सत्य सुधी अति	१२६
सुखप्राप्ति-सूक्त (कां १, सू २९)	१०५	स्वाहा	१२६
देवोंसे मित्रता	१०६	विपत्तियोंको हटानेका उपाय	
विशेष सूचना	१०६	(कां २, सू. १४)	१२७

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
विपत्तियोंका स्वरूप	१२८	डाकुओंकी असफलता ( कां. २, सू. २४ )	१४३
धीन भेद	१२९	दुष्ट लोग	१४४
भात्मशुद्धि और गृहशुद्धि	१२९	यक्ष्म-निवारण ( कां. ९, सू. ८ )	१४५
नीचतामें विपत्तिका बगम	१२९	सिरदर्द	१४७
राजाका कर्तव्य	१२९	यक्ष्मरोगनाशन ( कां. १२, सू. २ )	१४८
जीवनका युद्ध	१३०	यक्ष्मरोग-नाशन	१५९
वर्चःप्राप्ति-सूक्त ( कां. १, सू. ९ )	१३०	नीचेके मार्ग	१५९
देवताओंका संबंध	१३१	पापाचार और दुष्ट विचार	१५९
उद्धतिका मूलमंत्र	१३२	कंगूसी, दारिम और मृत्यु	१५९
विजयके लिये संयम	१३२	विनृयज्ञ	१६०
शानसे जातिमें श्रेष्ठताकी प्राप्ति	१३३	हवन भूमि	१६०
जनताकी भलाई करना	१३३	सूर्यप्रकाराका महाव	१६०
उद्धतिकी चार सीदियाँ	१३३	शुद्धिका उपाय	१६०
भपनी शक्तियोंका विकास	१३३	मृत्यु और हास्य	१६१
स्वशक्तियोंका संयम	१३३	मनुष्यकी आयुष्य भयादा	१६२
शानशुद्धि द्वारा स्वजातिमें संमान	१३३	नदीका प्रचंड वेग	१६२
जनताकी उद्धतिके लिये प्रयत्न	१३३	सौ बघोंकी पूर्ण आयु	१६३
इन सूक्तोंका स्मरणीय उपदेश	१३४	यक्ष्मचिकित्सा ( कां. ६, सू. ८५ )	१६५
शुद्धिकी विधि ( कां. २, सू. १९-२३ )	१३४	वरण वृक्ष	१६५
पांच देव	१३६	यक्ष्मानाशन ( कां. २, सू. ३३ )	१६६
पंचायतन	१३६	कफ-क्षयकी चिकित्सा ( कां. ६, सू. १२० )	१६७
पाच देवोंकी पांच शक्तियाँ	१३६	क्षयरोग-निवारण ( कां. ६, सू. २० )	१६८
मनुष्यकी शुद्धि	१३७	ज्वरकं लक्षण और परिणाम	१६९
देवता पंचायतन	१३७	क्षयरोगका निवारण ( कां. ६, सू. १४ )	१६९
शुद्धिकी रीति	१३७	कफक्षय	१७०
द्वेष करना	१३८	खांसीको दूर करना ( कां. ६, सू. १०५ )	१७०
दुष्ट दमन ( कां. २, सू. १८ )	१३९	श्वासादि-रोग-निवारण सूक्त	
बलकी गणना	१३९	( कां. १, सू. १२ )	१७०
स्वाहा विधि	१४०	महावपूर्ण रूपक	१७१
भारम-सर्वस्व-समर्पण	१४०	आरोग्यका दाता	१७२
घोर-नाशन-सूक्त ( कां. १, सू. १६ )	१४१	सूर्यकिरणोंसे चिकित्सा	१७२
सौतेकी गोनी	१४२	सर्वसाधारण उपाय	१७३
शत्रु	१४२	विपचिकित्सा ( कां. ७, सू. ५६ )	१७३
भार्ये वीर	१४२	विपको दूर करना ( कां. ४, सू. ६ )	१७५

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
विष दूर करनेका उपाय	१७६	हवनसे नीरोगिता	२००
विषको दूर करना ( कां. ४, सू. ७ )	१७७	गण्डमालाकी चिकित्सा ( कां. ७, सू. ७४ )	२००
दो भौषधियाँ	१७८	गण्डमालाका निवारण ( कां. ६, सू. ८३ )	२०१
सर्पविष दूर करना ( कां. १०, सू. ४ )	१७८	गण्डमाला	२०२
सर्पविष दूर करना ( कां. ५, सू. १३ )	१८२	रोग-कृमि-निवारण ( कां. ५, सू. २९ )	२०२
सर्पविष	१८४	रोगोंके कृमि	२०५
उपाय	१८४	रोगजंतुओंका शरीरमें प्रवेश	२०६
सर्पका विष ( कां. ७, सू. ८८ )	१८५	भारोग्य प्राप्ति	२०६
विष-निवारणका उपाय ( कां. ६, सू. १०० )	१८६	सांसारिक रोग	२०७
सर्पसे यचना ( कां. ६, सू. ५६ )	१८७	रोग हटानेका लक्षण	२०७
सर्प-विष निवारण ( कां. ६, सू. १२ )	१८७	रोगोत्पादक कृमि ( कां. २, सू. २१ )	२०७
ज्वर ( कां. ७, सू. ११६ )	१८८	कृमियोंकी उत्पत्ति	२०८
ज्वर-निवारण ( कां. ५, सू. २२ )	१८९	दूर करनेका उपाय	२०९
ज्वर रोग	१८९	कृमि-नाशन ( कां. २, सू. ३२ )	२०९
ज्वरके भेद	१९१	सूर्यकिरणका प्रभाव	२१०
ज्वर निवृत्तिका उपाय	१९२	* कृमियोंके लक्षण	२१०
शीत-ज्वर-दूरीकरण-सूक्त ( कां. १, सू. २५ )	१९२	रोगबीजोंके नाशकी विधा	२११
ज्वरकी उत्पत्ति	१९३	विषस्थान	२११
ज्वरका परिणाम	१९४	रोगकृमिका नाश ( कां. ५, सू. २३ )	२११
हिमज्वरके नाम	१९४	रोगकृमियोंका नाश	२१३
नमः शब्द	१९५	रोगकृमिका नाश ( कां. ४, सू. ३७ )	२१३
कुष्ठनाशन-सूक्त ( कां. १, सू. २४ )	१९५	रोगकृमि	२१५
वनस्पतिके मावापिता	१९६	लक्षण	२१६
सरूप-करण	१९६	रोगकृमिनाशक हवन ( कां. ६, सू. ३२ )	२१८
वनस्पतिपर विजय	१९६	रोगनाशक हवन	२१८
सूर्यका प्रभाव	१९६	रोगोंसे यचना ( कां. ६, सू. ९६ )	२१९
सूर्यसे दीर्घ प्राप्ति	१९६	पापसे रोगकी उत्पत्ति	२१९
श्वेतकुष्ठ-नाशन-सूक्त ( कां. १, सू. २३ )	१९७	संधिवातको दूर करना ( कां. २, सू. ९ )	२२०
श्वेतकुष्ठ	१९८	संधिवात	२२१
निदान	१९८	दश-वृक्ष	२२१
दो भेद और उनका उपाय	१९८	उत्तम वैद्य	२२१
रंग घुसना	१९८	प्रवीणताकी प्राप्ति	२२२
भौषधियोंका पोजन	१९८	क्षेत्रिय रोग दूर करना ( कां. २, सू. ८ )	२२२
गण्डमालाकी चिकित्सा ( कां. ७, सू. ७६ )	१९९	क्षेत्रिय रोग	२२३
गण्डमाला	२००	दो भौषधियाँ	२२३

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
आनुवंशिक रोग दूर करना ( का ३, सू ७ )	२२४	चन्द्र ( सोम ) देवसे आरोग्य	२३६
मातापितासे सम्मानमें आये क्षेत्रिय रोग	२२५	सूर्यदेवसे आरोग्य	२३६
हरिणक सींगोंसे चिकित्सा	२२५	पचपाद पिता	२३७
हृदय रोग	२२५	पृथ्वीमें जीवन	२३७
औषधि-चिकित्सा	२२६	मूत्र-दाप निवारण	२३७
भगवती और सारका	२२६	पूर्वापर सम्बन्ध	२३८
छलोक और भूलोकमें समान औषधिया	२२६	शरीरशास्त्रका ज्ञान	२३८
जल-चिकित्सा	२२६	हस्तस्पर्शसे रोगनिवारण ( का ४, सू १३ )	२३९
पशुओंकी स्वास्थ्य रक्षा ( का ३ सू २८ )	२२६	देवोंकी सहायता	२४०
पशुओंका स्वास्थ्य	२२८	प्राणों दो देव	२४०
पशुरोगकी उत्पत्ति	२२८	देवोंके दूत	२४१
रोगी पशु	२२८	दुर्गतिसे बचना ( का ६, सू ८४ )	२४२
फलेश प्रतिबन्धक उपाय ( का ३, सू ९ )	२२९	दुर्गतिसे बचनेका उपाय ( का २, सू १० )	२४३
सबक मातापिता	२३०	दुर्गतिका स्वरूप	२४५
विषयबन्धुत्व	२३१	एकमात्र उपाय	२४६
पराक्रम	२३१	ज्ञानका फल	२४६
परिश्रमसे सिद्धि	२३१	उद्यतिकी मार्ग	२४७
असुर-माया	२३१	अलंकारकी भाषा	२४७
संकटों विघ्न	२३२	स्वकीय प्रयत्न	२४८
आरोग्य-सूक्त ( का २, सू ३ )	२३३	प्रार्थनाका बल	२४८
औषधि	२३४	मनको धीरन देना	२४८
दार्ष्टोका उपपात	२३४	मृत्यु ( का ६, सू १३ )	२४९
आरोग्य-सूक्त ( का १, सू ३ )	२३४	मृत्युके प्रकार	२५०
मूत्र-दोष निवारण	२३५	मृत्युसे संरक्षण ( का ४, सू १६ )	२५०
आरोग्यका साधन	२३६	ब्रह्मीदन	२५२
परमैयसे आरोग्य	२३६	अमृतकी प्राप्ति	२५३
मित्र ( प्राण ) वायुसे आरोग्य	२३६	भारतगुद्धि	२५३
बदल ( जल ) देवतासे आरोग्य	२३६	तप	२५३
		सुभाषित	





अथर्ववेदका सुबोध अनुवाद [ भाग चौथा ]

## दीर्घजीवन और आरोग्य

### भूमिका

हस विभागमें विभिन्न शीर्षकोंके अन्तर्गत ८८ सूक्त और		१५ विपचिकित्सा	९	७०	
११७ मंत्र आप हैं, जो हस प्रकार हैं—		१६ उवर	३	२०	
	सूक्त	मंत्र	१७ कुष्ठनाशन	२	८
१ प्राणरक्षण	२	३३	१८ गण्डमाला	३	१४
२ दीर्घजीवन	१२	११७	१९ रोगकृमि	७	५७
३ घातक प्रयोगोंको दूर करभा	४	२४	२० क्षेत्रियरोग	२	१२
४ निर्भयता	१	६	२१ पशुभ्रोंका आरोग्य	१	६
५ आरोग्य	२	११	२२ शाप	१	१
६ शुद्धि	५	२५	२३ हृष्यनिवारण	४	१९
७ हस्तस्पर्शसे रोग निवारण	१	७	२४ क्लेश-प्रतिबन्ध	३	१८
८ स्वावलम्बन	२	३	२५ मृग्यु	२	१०
९ वाणी	१	१	२६ नाकि	१	२
१० सुख	२	५	२७ सत्य	१	११
११ उत्साह	२	१४	२८ कल्याण	१	१
१२ ज्ञान और कर्म	२	१२	२९ अमृत	१	२
१३ प्रकार	२	५		८८	६१७
१४ यक्ष्मनाशन	९	१०३			

## दीर्घजीवन

मनुष्यके लिए दीर्घजीवन अथवा रोगरहित दीर्घायु अत्यन्त आवश्यक है। इसके साथ ही बुद्धि, धन, अधिकार, ज्ञान आदि दूसरी चीजोंकी भी आवश्यकता है। परन्तु बुद्धि, धन, अधिकार और ज्ञानके होनेपर भी आरोग्यपूर्ण दीर्घायु न हो, तो इनका कुछ भी उपयोग नहीं हो सकता। यदि कोई मनुष्य रोगी बनकर विस्तरे पर पड़ा रहे, तो वह अपनी पत्नी, पुत्र आदिके लिए निरर्थक और भाररूप बनता है। इस प्रकार धन सम्पत्तिके होते हुए भी मनुष्य आरोग्यपूर्ण दीर्घायुके बिना उस सम्पत्तिका उपयोग नहीं कर सकता। इसलिए इन सब पदार्थोंमें 'आरोग्यपूर्ण दीर्घायु' ही अति-दाय महत्वपूर्ण है।

इस ग्रंथका विषय ही 'दीर्घजीवन और आरोग्य' है। आरोग्यके अभावे दीर्घायु मनुष्यके लिए उपयोगी नहीं हो सकती। इसलिए मनुष्यके सुखपूर्ण जीवनके लिए उसके आरोग्यका संरक्षण अत्यन्त आवश्यक है।

## प्राणका संरक्षण

प्राणकी दीर्घकालतक रक्षा करनेसे दीर्घायुकी प्राप्ति हो सकती है। प्राण ही आयु है, इसलिए कहा है—

प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे।

यो भूतः सर्वस्येश्वरः यस्मिन् सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥

(अथ, १११११)

'यह सब कुछ जिसके आधीन है, उस प्राणको मेरा नमस्कार हो। यह प्राण सबका ईश्वर है। इसीमें सब कुछ समाविष्ट है। इसीके आधारेसे सब प्राणियोंकी स्थिति है। इस विषयमें और भी कहा है—

प्राणः प्रजा अनुवस्ते पिता पुत्रमिव प्रियम्।

प्राणो ह सर्वस्येश्वरो यथा प्राणति यथा न ॥

(अथर्व, १११११०)

'जिस प्रकार पिता अपने पुत्रके साथ रहता है, उसी प्रकार सर्वोका ईश्वर यह प्राण प्राणधारण करनेवाले और न करनेवाले सभीके साथ रहता है।'

सम्भवतः यहाँ कुछ लोग यह भी कह सकते हैं कि इतने घटे घटे वैद्यशास्त्रके सामने प्राणका महत्व ही क्या है? इसका उत्तर वेदने इस प्रकार दिया है—

आथर्वणीः आंगिरसीः दैवीः मनुष्यजा उत।

ओषधयः प्राणयन्ते यदा त्वं प्राण जिन्वसि ॥

(अथर्व, १११११६)

'आथर्वणी, आंगिरसी, दैवी और मनुष्य निर्मित औषधी सभी तक उपयोगी होते हैं, जबतक कि शरीरमें प्राणका संचार और उसकी प्रेरणा होती है।' इतना इस प्राणका महत्व है। इसीलिए कहा है—

प्राण मा मत् पर्यावृत्तो न मद्दन्वो भविष्यसि

(अथर्व, ११११२६)

'हे प्राण! मुझसे अलग मत हो, मुझसे तू दूर मत जा।' क्योंकि प्राणके दूर जानेका अर्थ मृत्यु ही है। इसलिए यहाँ प्राणसे दूर न जानेकी प्रार्थना की है। यह अत्यन्त योग्य और आवश्यक है।

प्राणको अपने अन्दर स्थिर करनेके लिए प्राणायामका अनुष्ठान अवश्य करना चाहिए। संख्या प्राण अन्दर लेकर वहीं थोड़ी देर रोक कर फिर धीरे धीरे उसे बाहर निकालना प्राणायामकी विधि है। बाहर भी प्राणको थोड़ी देर रोकना चाहिए। ये चार प्रकार प्राणायामके हैं। योगशास्त्रमें इनमें ही 'पूरक' कुम्भक, रेंचक और बाह्य कुम्भक कहा गया है। इनके अलावा दूसरे प्रकारके भी प्राणायाम होते हैं।

१-भस्त्रा प्राणायाम— जिसमें जल्दी जल्दी श्वास और उच्छ्वास किया जाता है। उसे भस्त्रा प्राणायाम कहते हैं। इनसे फेफड़े स्वच्छ होते हैं। दीर्घ और लघुके रूपमें इसके दो भेद हैं।

२-उज्जायी प्राणायाम— इसमें आवाजेके साथ श्वालोच्छ्वास किया जाता है। इसमें अन्तःकुम्भक या बाह्यकुम्भक नहीं किया जाता। पर आवाजेके साथ सांस अन्दर छी और बाहर निकाली जाती है। इस श्वालोच्छ्वासकी आवाज पर मनको एकाग्र भी किया जा सकता है। इससे मनको एकाग्र करनेसे होनेवाले सारे लाभ प्राप्त हो सकते हैं। सर्व साधारण मनुष्योंके लिए यह प्राणायाम बहुत लाभदायक हो सकता है।

३-प्राणायाम— जिसमें धीरे धीरे सांस ली जाती है उसे पूर्ण प्राणायाम कहते हैं। इसमें यथाशक्ति अन्तःकुम्भक करके धीरे धीरे सांस बाहर छोड़कर उसे बाहर ही रोक दिया जाता है। जितने समयमें पूरक होता है, उससे चौगुने समयमें कुम्भक, दुगुने समयमें रेंचक और थोड़ी देर बाह्य-कुम्भक किया जाता है। कुम्भकका समय शक्तिके अनुसार घटाया बढ़ाया जा सकता है। कुम्भककी दीर्घकालतक स्थिति हो जाए तो रोमरूप मुलने लगते हैं और शरीरमें नव चैतन्य निर्माण होता है।

प्राणायामके बहुतसे प्रकार हैं, ये किसी एक योगीके आश्रम में रहकर सीखने पड़ते हैं। सर्व साधारण जिससे लाभ उठा सकते हैं, ऐसे हीन प्राणायाम उपर दिए गए हैं। इस प्राणायामसे अपने शरीरमें प्राणोंको स्थिर किया जा सकता है। भस्त्रा और पूर्ण प्राणायामको प्रथम बहुत समय तक नहीं करना चाहिए ! भस्त्रा प्राणायाम फेफड़ोंको स्वच्छ करनेके लिए थोडा ही करें। उच्चायी प्राणायाम ज्यादा करें और पूर्ण प्राणायाम अपनी शक्ति अनुसार करें। ऐसे करनेसे साधक के शरीरमें प्राण स्थिर रह सकते हैं।

### प्राणायामका महत्त्व

जैसा कि ऊपर बताया जा चुका है प्राणायामसे प्राणकी शक्ति बढ़ती है, और उससे आयु दीर्घ होती है। इस शरीरमें दो तरहकी नाडियों हैं। ( १ ) जो शुद्ध रक्तको शरीरमें सर्वत्र पहुंचाती हैं, ( २ ) जो अशुद्ध रक्तको हृदयकी ओर ले जाती हैं। इस शरीरमें प्रतिशत विषका प्रसार होता रहता है और यह रक्तमें मिलकर सारे शरीरको विषमय करता रहता है। धमनियों द्वारा यह अशुद्ध या विषमय रक्त हृदय में पहुंचाया जाता है। वहां हृदयमें प्राणामिका निवास है। मनुष्य जो श्वास लेता है वह शुद्ध वायु होती है जो हृदयमें पहुंच कर प्राणामिको प्रेरित करती है और यह प्राणामि धमनियों द्वारा हृदयमें लाए गए अशुद्ध रक्त विषमय तत्त्वों को जला देती है, और यह रक्त फिर शुद्ध होकर शरीरमें परिभ्रमण करने लगता है। इस प्रकार यह प्राण ही इस शरीरका मुख्य आधार है। मनुषी भी अपनी स्मृतिमें लिखते हैं—

दृहान्ते ध्मायमानानां धावता हि यथा मलः ।

तथेन्द्रियाणां दृहान्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् ॥

जिस प्रकार भागमें डाले गए धातुओंका मैल जल जाता है, उसी प्रकार प्राणोंका निग्रह कर प्राणामिको प्रच्छेदित करनेसे सारी इन्द्रियोंका मल दूर हो जाता है।

जितनी ज्यादा शुद्ध वायु अन्दर ली जाएगी, उतनी ही यह प्राणामि ज्यादा भरकेगी, परिणामत रक्तके अशुद्धत्व भी ज्योंगे।

इस प्रकार प्राणसे प्रेरित प्राणामि रक्तको शुद्ध करती है, शुद्ध रक्त इन्द्रियोंको निर्मल बनाता है, निर्मल इन्द्रियोंको वशमें करनेसे आयु दीर्घ होती है। इस प्रकार प्राणायामसे दीर्घायुकी प्राप्ति होती है। यह महत्त्व है प्राणायामका।

### उन्नतिका मार्ग

मनुष्यका जन्म उन्नति करनेके लिए ही हुआ है, इसलिए कहा है—

उद्यानं ते पुरुष नावयानं । (अथर्व. ८।१।१६)

‘हे मनुष्य ! तू ऊपर उठ, नीचे मत गिर।’ मनुष्यका यह कर्तव्य है कि कर्तव्याकर्तव्यका विचार कर वह हमेशा उन्नतिके मार्ग पर ही चलता रहे। वह सर्वत्र अपनी मनन-शक्तिका सदुपयोग करे। उसे मनुष्य इसलिए कहा गया है कि वह मननशक्तिसे युक्त है, ‘मननात् मनुष्यः।’ इसलिए उन्नतिका मनन ही एकमात्र उपाय है। इसलिए मनुष्य सदा सर्वदा अपनी बुद्धिका उपयोग करके उन्नति ही करे, कभी भी अवगत न हो। वेदका यह पवित्र सन्देश मानवमानके लिए है। जो भी इस सन्देशको ध्यानमें रखते हुए तदनुसार कार्य करेगा, वह निश्चित रूपसे उन्नत होगा।

### बोध और प्रतिबोध

बोध और प्रतिबोध मनुष्यकी सहायता करते हैं। इस विषयमें कहा है—

योधश्च त्या प्रतिबोधश्च रक्षताम् ।

अस्वन्धश्च त्वानन्द्राणश्च रक्षताम् ।

गोपायश्च त्या जागृथिश्च रक्षताम् ।

(अथर्व. ८।१।१२)

‘ज्ञान और विज्ञान लेरी रक्षा करें, आँखरय मत बर और काम करना मत छोड़, रक्षक और जाग्रत रहनेवाले सेरा रक्षा करें।’ ये रक्षकके गुण हैं, इसलिए ये गुण मनुष्योंको धारण करने चाहिए। इसलिए कहा है—

आ इहि । तमसः ज्योतिः आरोह । (अथर्व ८।१।८)

‘इस अन्धकारको छोड़कर प्रकाश पर चढ़।’ अंधकारका मतलब अज्ञान प्रकाशके मतलब ज्ञान, अत्यन्त आवश्यक है। ऐसे करनेसे हम—

सहस्रवीर्येण इमं मृत्योः उत्पारयामसि ।

(अथर्व. ८।१।१८)

‘हजारों वीर्यकी सहायतासे इस मनुष्यको मृत्युसे भयने दूर कर सकेंगे।’ इस अनुष्ठानसे मनुष्य दीर्घायु होगा।

जीवतां ज्योतिः अभ्येक्षयाद् वा त्या द्रामि शतशतदाय । अयमुञ्जन् मृत्युपाशानशस्त्रिं द्वाधीय आयुः प्रतरं ते दद्यामि ॥ (अथर्व ८।१।२)

' जीवित मनुष्योंकी ज्योतिको तू प्राप्त कर, सौ वर्षकी आयु में तुझे प्राप्त कराऊंगा । मृत्युप्राप्त और अवनतिके कारणोंको दूर करके तेरी आयुको दीर्घ करके उसे और दीर्घ बनाना हूँ । ' इस प्रकार अपनी आयुको दीर्घ बनाना साधकके हाथमें है । साधक प्राणायामादि साधनोंसे अपनी रज्जवी उमर और अधिक रज्जवी कर सकता है ।

सप्तर्षिभ्य एनं परिददामि त एनं स्वस्ति  
जरसे वहन्तु ।

' सप्तऋषियोंके आधीन इस मनुष्यको मैं करता हूँ, वे इसे वृद्धावस्थातक सुरक्षितरूपसे पहुँचायें । ' अपने शरीरमें दो आँखें, दो कान, दो नाक और एक मुँह ये सात ऋषि हैं । ये सातों ऋषि मनुष्यको वृद्धावस्थातक ले जावें और मनुष्यकी इन्द्रियें मनुष्यको सुरक्षिततासे दीर्घायु प्रदान करें । मनुष्यको चाहिए कि वह इन्द्रियोंको ऐसे उत्तम रास्तेपर ले जाए कि वह दीर्घायुवान् बने । दीर्घजीवनकी प्राप्ति इन्द्रियों और प्राणोंके आधीन है ।

### मातापिताओंके पाप

दीर्घ जीवनकी प्राप्तिमें मातापिताओंका भी सम्बन्ध है—  
मानृष्टतात् पितृष्टतात् च मनसः शोषे ।

( अथ. ५।३।१४ )

' माता और पिताके पापोंके कारण तू इस प्रकार बीमार होकर सो रहा है । ' अर्थात् माता पिता यदि पुण्यशाली होंगे, तो उनका पुत्र इस प्रकार बीमार नहीं हो सकता । अपितु निरोगी रहकर दार्ढ्य जीवन प्राप्त करेगा । '

### मानसिक शक्ति

मानसिक शक्तिसे भी इसका सम्बन्ध है—

पुरुष । सर्वेण मनसा सह इह पथि ।

यमस्य दूती मा युगाः । जीव पुरा अधि इहि ॥<sup>४</sup>

( अथ. ५।३।१६ )

' हे पुरुष ! तू अपने सम्पूर्ण मनसे यहाँ जा, यमके दूतोंके साथ न जा, जीवोंकी इस नगरीमें रह, ' मनके मान उत्पन्न रहने चाहिए । कुविचारोंमें मन न रहे । कुविचार मनुष्यको यमदूतोंमें आधीन करता है । यह शरीर ही जीवकी नगरी है । अतः मनको सुविचारोंसे युक्त करके यहाँ दीर्घायु प्राप्त कर ।

मा विभेः । न मरिष्यसि । एवा जटदष्टिं शृणोमि ।

( अथर्व. ५।३।१८ )

' हे मनुष्य ! तू डर मत, तू मरनेवाला नहीं है, मुझे मैं इतना बलसे युक्त कर दूँगा कि तू वृद्धावस्था भी सुखसे भोग सकेगा । ' ऐसे उत्तम विचारोंसे युक्त मनवाला ही दीर्घायु प्राप्त कर सकता है ।

मन एक ऐसा सूक्ष्म तत्त्व है, जो इस शरीरमें रहकर शरीर पर अपना प्रभुत्व रखता है । मनके बनने बिगड़नेपर ही शरीरका बनना बिगड़ना आधारित है । जिस मनुष्यका मन सदा प्रसन्न और आनन्दित रहता है, वह हमेशा स्वस्थ बना रहता है । अतः मनको कुविचारोंसे बचाना अत्यन्त आवश्यक है । मनको कुविचारोंसे बचानेका एक मात्र उपाय है उसे सर्वदा व्यस्त रखना । ' थाली दिमाग शैतानका घर होता है ' इस कदावतके अनुसार वैद्यशाला दिमागवाला मनुष्य सदा दूसरोंकी हानिकी ही माँग सोचता रहता है, लिहाजा उसका परिणाम उसके शरीर पर भी होता है ।

यही बात रोगीके विषयमें भी है । यदि रोगीका मन शक्तिशाली है, और उसमें जीनेकी चाह है, तो वह भयंकरसे भयंकर बीमारीसे भी सुरक्षित बचकर निकल सकता है, पर एक स्वस्थ मनुष्य भी जीवनकी चाहसे रहित सदा निराशामय होकर प्रमदाः क्षीण होता चला जाता है । अतः मनुष्यको सदा ' मैं अमर हूँ, मैं बलवान् और शक्तिशाली हूँ, मैं शीघ्र नहीं मरूँगा ' आदि शुभ विचार अपने मनमें रखने चाहिए । यजुर्वेदमें मनकी शक्तिका सविस्तार वर्णन करनेवाला एक सूक्त है, उसे ' शिवसंकल्प सूक्त ' कहा है । मनमें सदा शिवसंकल्प ही हों । यह मन सब इन्द्रियोंका राजा है, जिस रास्तेसे मन जाता है, उसी रास्तेपर इन्द्रियाँ चलती हैं । इसलिए मनको इन्द्रियरूपी घोड़ोंका सारथी बतया है । अतः शिवसंकल्पवाला मन उत्तम सारथिकी तरह इन इन्द्रियोंको उत्तम मार्गपर ले जाता है, परिणामस्वरूप मनुष्य भी स्वस्थ और दीर्घायुवाला होता है । इसीलिए अथर्ववेदमें श्री ' मानसिक शक्तिपर बहुत उपादा जोर दिया गया है ।

### हवनसे दीर्घायु

' योग्य औषधिके हवन करनेसे मनुष्य दीर्घजीवन प्राप्त कर सकता है । औषधियोंके हवन करनेसे सभी तरहके रोगोंका निराकरण हो सकता है । इस विषयमें ब्राह्मणार्थयमें लिखा है—

भैषज्ययत्ना धा पते । तस्मात्तुसंधिषु प्रयुज्यन्ते,  
श्रुतुसंधिषु ध्याधिर्जायते । ( गो. भा. उ. प. १।१९ )

'यह औपधियोसे होनेवाला महायज्ञ है, इसलिये ऋतु-भोके संधिकालमें किया जाता है, क्योंकि ऋतुसन्धियोंमें यज्ञ होता है।'

किस रोग पर किस औपधीका हवन करना चाहिए इसका विचार उत्तम धैर्योंको करना चाहिए। ऐसे हवनों करनेसे मनुष्य दोषमुक्त बनता है और दीर्घजीवी होता है।

हवनसे सारा वायुमण्डल शुद्ध और निर्मल होता है, इससे हवा शुद्ध होती है, और उत्तम भेष बनते हैं उनसे फिर निर्मल और विशुद्ध जल बरसता है, जिससे उत्तम अन्नकी उत्पत्ति होती है। मनुस्मृतियोंमें कहा है—

अग्नेो मास्ताहुतिः सन्ध्यादित्यमुपतिष्ठते ।

आदित्याज्जप्यते पृष्टिः पृष्टेरन्तं ततः प्रजाः ॥

'अग्निमें दाली गई आहुति सूर्यमें जाती है, सूर्यसे पानी बरसता है, और उस पानीसे प्रजायें बढती हैं।'

प्राचीनकालमें हर नगरके चौराहोंपर बड़ी बड़ी यज्ञशालायें होती थीं, जिनमें बड़े बड़े यज्ञ रचाये जाते थे। इन यज्ञोंमें स्वास्थ्यवर्धक पदार्थोंकी आहुतियाँ दी जाती थीं, और उन पदार्थोंका सूक्ष्मतरंग हवामें मिलीन होकर प्राणियोंक अन्दर खास द्वारा जाता था, जिससे सभीका स्वास्थ्य उत्तम रहता था और ये दीर्घकालतक उत्तम स्वास्थ्यका आनन्द लेते थे। अतः इस प्रकार हवन भी दीर्घायुप्रप्तिका एक महत्त्वपूर्ण साधन है।

### सुवर्ण-धारण

'शरीरपर सोनेको धारण करनेसे मनुष्य दीर्घजीवन प्राप्त कर सकता है। इसलिये कहा है—

यो विभर्ति दाक्षायणं हिरण्यं स मनुष्येषु कृणुते दीर्घमायुः । ( या. य ३४-५१ )  
दातानीकाय हिरण्यं अयध्नन् । ( अथ. ११५११ )

'जो दाक्षायण हिरण्य शरीरपर बांधता है, वह मनुष्योंमें से वर्षोंकी दीर्घायु प्राप्त करता है।' दीर्घायु प्राप्त करनेका यह भी एक उपाय है। यह उपाय हरएक कर सकता है। शरीरके साथ सोनेका स्पर्श होनेसे शरीरपर उत्तम परिणाम होता है।

इसके अलावा अनेक प्रकारके रोगोंको दूर करनेके उपाय भी बतार हैं। पद्मा, उर, गंडमाळा, क्षेत्रिय रोग, संधि-बाध, मूत्ररोग श्वेतकुष्ठ, रोगकृमियोंका नाश इत्यादि अनेक विषय इस भागमें आए हैं, साथ ही उनके निराकरणोपाय भी

बतार हैं। रोगोंके दूर होनेपर ही आरोग्य बढेगा और मनुष्य दीर्घजीवन प्राप्त कर सकेगा। रोगकृमियोंके नाश करनेके विषयमें कहा है।

उद्यन्नादित्यः किमीन् हन्तु निघ्नोचन् हन्तु रश्मिभिः  
ये अन्तः त्रिमयो गवि । ( अथ. २१२११ )

'उद्य और अस्त होनेवाला सूर्य अपनी किरणोंसे रोग कृमियोंका नाश करता है।' सूर्य किरणोंसे रोगोंके कृमि दूर होते हैं। घर खुले हुए हों तंग न हों ताकि उन घरोंमें सूर्य किरणोंका मुक्त प्रवेश हो सके। ऐसे घरोंमें रहनेसे सभी निरोगी रह सकते हैं।

### हस्तस्पर्शसे आरोग्य

हाथके इतारोंसे रोगचिकित्साकी पद्धति आजकी चिकित्सा पद्धतिका एक आवश्यक अंग है। कुछ रोग शारीरिक होते हैं और कुछ मानसिक। उर, पाव, चर्म रोग आदि शारीरिक हैं, पर चिन्ता, दुःख, क्षय आदि मानसिक हैं। चिन्ता अथवा कुण्ठायें अचेतन मनमें रहती हुई धीरे धीरे अपना प्रभाव सारे शरीर पर जमा लेती हैं। चल्नः शरीर क्रमशः क्षीण होता जाता है। चिन्तासे स्वस्थ मनुष्य भी क्षीण होता जाता है यह क्षीण होना ही 'क्षय' है। इस प्रकार क्षय रोगोंमें मनका भाग अधिक होता है। मनमें अनेक तरहकी कुण्ठायें प्रभुत अवस्थामें रहती हैं। इनका निराकरण स्थूल शरीरकी चिकित्सासे असंभव है। इनकी चिकित्सा रोगीके मन पर प्रभाव डाल कर ही की जा सकती है। इसी पद्धतिको आचरण 'मनो-विश्लेषणादी पद्धति' (Psycho-Analysis) कहते हैं। इस पद्धतिमें हिन्दु-विश्म और मेरुमरिजमका प्राधान्य होता है। चिकित्सक इस पद्धतिके द्वारा रोगी पर अपनी मानसिकताके प्रभाव डाले और उस पर अपनी मानसिक शक्तोंको प्रयुक्त कर उसकी मानसिक कुण्ठाओंको दूर करता है।

यह पद्धति आधुनिक नहीं है अतितु वेदोंमें भी हम पद्धतिके अन्वेषण किया जा सकता है। अथर्ववेदमें दाहके संकेतमें रोगोंको दूर करनेकी चिकित्सा बतलाई है—

आ त्वागामं शान्तातिभिः अथो अरिष्टतातिभिः ।  
दक्षं त उग्रमामारिषं परा यदमं सुषामि ने ॥ ५ ॥

अयं मे हस्तो भगवान् अयं मे भगवत्तरः ।  
अयं मे त्रिभुवनेजोऽयं शिवाभिमर्शनः ॥ ६ ॥

हस्ताभ्यां द्वादशात्माभ्यां जिन्वा याचः पुतो गवि ।  
अनामधिरनुभ्यां हस्ताभ्यां  
ताभ्यां त्वाभिमृशामानि ॥ ७ ॥ ( अथर्व ३११३ )

'शान्तिदायक गुणोंके साथ और विनाशको दूर करने-वाले शुभगुणोंके साथ मैं तेरे पास आया हूँ। मैं तुझमें बल बढ़ाता हूँ। यक्ष्मा आदि रोगोंको दूर करता हूँ। यह मेरा हाथ भाग्य बढ़ानेवाला है और यह दूसरा हाथ पहलेकी भी अपेक्षा शक्तिशाला है। यह मेरा हाथ सभी रोगोंको दूर करनेवाला है और कल्याण करनेवाला है। दस भंगुली रूपी शाखायें इस मेरे हाथमें हैं। जीमसे मैं उत्तम कल्याण करनेवाली भाषा ही बोलता हूँ और निरोगता प्रदान करने वाले इस हाथसे तेरा स्पर्श भी करता हूँ। इस मेरे हस्त-स्पर्शसे तू नि सदेह निरोगी बनेगा, मेरे हाथमें ऐसा प्रभाव है।'

इस प्रकार प्राचीन कालमें हस्तस्पर्शसे रोगियोंको स्वस्थ किया जाता था। यह विद्या आज भी वृद्धि पर है और हस्त स्पर्शसे स्वास्थ्य प्रदान करनेवाले डॉक्टर आजकल बहुतसे हैं। इसलिये इस सम्बन्धमें अधिक लिखनेकी आवश्यकता नहीं है। मन टहलकल्पवाला होना चाहिए, मानसिक टहलकल्पसे उच्चारण गूढ़ शब्दोंसे और हाथके स्पर्शसे डॉक्टर अपनी मानसिक शक्ति रोगीके शरीरमें पहुँचाता है और रोग दूर करता है। इस प्रकार हाथसे रोग दूर करनेकी विद्या वेदोंमें बताई है।

शरीरकी स्वस्थता दीर्घजीवनके लिए अत्यावश्यक है। पर तपरहित मनुष्य इस स्वस्थताको प्राप्त नहीं कर सकता। तपसे हृन्दिष्या निर्मल होती है और निर्मल हृन्दिष्या शक्तिशाली होकर सारे शरीरको स्वस्थ बनाये रखती है। हृन्दिष्योंको शुद्ध करनेकी रीति भी इस भागमें बताई गई है।

### शुद्धिकी रीति

शुद्धिकी रीति पांच तरह की है। अर्थात् पांच स्थानोंमें शुद्धता होनी चाहिए—

१ वाणीका तप— सर्वप्रथम वाणीके तपका आचरण करना चाहिए। सत्यभाषण, मौन आदि वाणीके तप हैं। सत्यभाषणसे मनुष्यकी वाणी अतृप्तित्व हो जाती है, अर्थात् सत्य भाषण करनेवाला जो कुछ बोलता है, वह अवश्यमेव होकर रहता है। इसका वर्णन योगदर्शनमें देखा जा सकता है। वाणीके दोषोंको दूर कर उसमें प्रकाश और प्रसन्नता लानी चाहिए। जो कुछ भी बोला जाए, वह सावधानता और परिशुद्धतासे ही बोला जाए। इस प्रकार वाणीको शुद्ध करनेसे वाणीका वेग और प्रभाव बहुत बढ़ता है।

२ प्राणोंका तप— प्राणायामसे प्राणका तप होता है।

जिस प्रकार पुंक्कीसे पूककर आग जलाई जाती है, उसी प्रकार प्राणायामसे शरीरकी नयनबिंदुओंकी शुद्धता होती है और वेग बढ़ता है, शरीरके दोष दूर होते हैं, प्रकाश बढ़ता है, शरीरकी शुद्धि होती है और तेजस्विता बढ़ती है। इस अनुष्ठानसे मनुष्य निर्दोष होता है।

३ दृष्टिका तप— दुष्टभावनासे किसीकी ओर न देखना, भगलभाषणसे ही अपनी दृष्टिका उपयोग करना दृष्टिका तप कहाता है। अपनी दृष्टिको कुमार्गपरसे हटाकर सुमार्गपर चलाना भी एक बड़ा भारी तप है।

४ मनका तप— मन सब हृन्दिष्योंका स्वामी है। वही हृन्दिष्योंको चलानेवाला होनेसे हृन्दिष्याधिपति है। इसलिये सभी शास्त्रोंमें कहा है कि यदि मनुष्य हृन्दिष्योंका निग्रह करना चाहता है, तो उसे चाहिए कि वह प्रथम मनका निग्रह करे। मनके निग्रह करनेसे सभी हृन्दिष्याँ स्वयं वशमें आ जाएगी। सत्यपालन मनका तप है। बुरे विचारोंको मनसे दूर करना मानसिक तप है। इस प्रकारके तपसे मनके दोष दूर होते हैं, मन पवित्र होता है और शुद्ध होकर तेजस्वी होता है।

५ वीर्यका तप— ब्रह्मचर्य जननेन्द्रियका, वीर्यका अथवा वामका तप ब्रह्मचर्य कहाता है। ब्रह्मचर्यसे सारी अपमृत्युयें दूर हो जाती हैं और अनन्त प्रकारके लाभ होते हैं। रोगादियोंका भय दूर होता है और नैसर्गिक आरोग्य प्राप्त होता है। ब्रह्मचर्यके बारेमें सब जानते हैं, इसलिये उसके विषयमें ज्यादा लिखनेकी जरूरत नहीं है। ब्रह्मचर्य हर प्रकारसे मनुष्य मात्रके उद्धारके लिये उपयोगी है।

अग्नि (वाणी), वायु (प्राण), सूर्य (दृष्टि-नेत्र), चन्द्रमा (मन), आप (वीर्य) इन देवोंका आश्रय लेकर मनुष्य शुद्ध हो सकता है। प्रत्येक देवताकी पाँच शक्तियोंसे मनुष्यके दोष दूर होते हैं, उसके गुण बढ़ते हैं। इस प्रकार मनुष्य प्रमत्त शुद्ध और उन्नत होता जाता है।

### दुष्टोंका दमन

दुष्टोंके दमनके लिये अपनी शक्ति बढ़ानी चाहिए। मनुष्यमें भरपूर शक्ति हो, तभी वह अपनी और दूसरोंकी सुरक्षा कर सकता है। वे शक्तियाँ इस प्रकार हैं—

१ ओज — स्थूलशरीरकी शक्ति।

२ सह — शीत, उष्ण और दूसरे द्वन्द्व विकारोंको सहन करनेकी शक्ति कर्तव्य करते हुए मार्गमें जानेवाले

कष्टोंको आलन्दसे सहन करनेकी शक्तिका नाम 'सह' है । शत्रुके आक्रमणके समय उससे न डरते हुए अपने स्थानपर ही खड़े रहना भी 'सहनशक्ति' है ।

३ यत्नम्—आत्मिक, बौद्धिक, मानसिक और इन्द्रिय विषयक आदि जितने यत्न मनुष्यकी उन्नतिके लिए आवश्यक हैं ।

४ आयुः—दीर्घायु, स्वास्थ्यपूर्ण दीर्घजीवन ।

५ भ्रातृव्यक्षयणं—दो भाईयोंके सन्तानोंके आपसका नाता 'भ्रातृव्य' का होता है । ये एक ही घरके भ्रातृव्य हैं । उसी प्रकार दो राजा आपसमें भाई समझ जाते हैं, इस कारण उनकी प्रजापुं परस्पर भ्रातृव्य समझी जाती है । उनमें बार बार युद्ध होते हैं । ऐसे राष्ट्रीय युद्धोंमें शत्रुपक्षको हटानेकी शक्ति स्वयंसे बढ़ानी चाहिए । तभी विजय मिल सकती है ।

६ सपत्नक्षयणं—एक ही राज्यमें पक्ष-उपपक्ष-प्रतिपक्ष होते हैं । इस पक्ष भेदका नाम सपत्न है । क्योंकि वे एक ही पति अर्थात् पालकोंके अधिकारमें रहते हैं । उनमें परस्पर स्पर्धाओंका होना स्वामाविक ही है । इस स्पर्धामें सपत्नोंको दूर करके मित्रय प्राप्त करनेका नाम 'सपत्नक्षयण' है ।

७ अरायक्षयणं—'राय' धनका वाचक है और 'अराय' शब्द निर्धनताका वाचक है । यह निर्धनता सब तरहसे दूरकी जानी चाहिए । वैश्य और कारीगरोंकी उन्नतिते ही यह साध्य हो सकता है ।

८ पिशाचक्षयणं—रक्त मांसका शोषण करनेवालोंका नाम पिशाच है, ( पिशिताच्=पिशाच ) रक्त पीने या सुरानेवाले रोगोंका अन्वर्माण भी इसीमें हो जाता है मनुष्योंमें मांस खानेवाले और यह भी कच्चे मांस खानेवालेको पिशाच कहते हैं । इनको समाजसे दूर ही रखना चाहिए ।

९ स-दान्याक्षयणं—( स-दानय-क्षयणं ) असुर शासकोंको दूर करना अथवा उनका नाश करना चाहिए । पुराणोंमें देवासुर युद्धके नामसे प्रसिद्ध है । मात्र भी मनुष्य समाजमें देवासुर संग्राम जारी ही है । उसमें असुरोंकी पराजय अवश्य होती है ।

### सीसेकी गोली

समाजमें ऐसे भी दुष्ट मनुष्य होते हैं जो बिना कारण लोगोंके जानमाटकी हानि किया करते हैं । उनके बारेमें चेद्रेमं कहा है ।

यदि नो गां हंसि यच्चय यदि पूरुपम् ।

तं त्या सीसेन विध्यामो यथा नोऽसो अनीरहा ॥  
( अथर्व. ११११४ )

' हे दुष्ट ' यदि तू हमारी गाय, घोड़े और मनुष्योंको मारेगा, तो तुझे हम सीसेकी गोलीसे मार देंगे ताकि तू हमारे वीरोंका नाश नहीं कर सके । '

इस मंत्रमें केवल सीस शब्द है, गोलीका वाचक कोई शब्द बड़ा नहीं है । तो भी ' सीसेन विध्यामः ' ( सीसे से धींच देंगे ) यहाँ ' विध्यामः ' शब्द प्रयोग सीसेकी गोलीका भाव बताता है । केवल सीसेका उपयोग चोरोंको मारनेमें और किसी दूसरी तरहसे नहीं हो सकता इसके अलावा ( विध्यामः ) धींचते हैं, यह शब्द बताता है कि यह कोई ऐसी चीज है, जो दूरसे ही लक्ष्य करके छोड़ी जाती है । ऐसी गोलियोसे शत्रुओं और दुष्ट मनुष्योंका वध करना चाहिए । शत्रुओंक भी कई प्रकार इस मागमें बताये हैं ।

१ चिपकम्—प्रतिबंध करनेवाला, विघ्न डालनेवाला ।

२ पिशाच, पिशाची—रक्त पीनेवाला, कच्चा मांस खानेवाला दूर मनुष्य ।

३ अत्रिन्—छात्र, जो अपने स्वार्थके भागे दूसरोंकी नहीं गिनता । जिसे खानेके सिवा और और कुछ सुझा ही नहीं ।

४ यानुः—चोर ।

ये सभी समाजके शत्रु हैं । इन्हें प्रथम उपदेश द्वारा सुधारनेका प्रयत्न करना चाहिए । उपदेशके द्वारा भी जो नहीं सुधरते, उनको योग्य दण्ड देनेके लिए रात्राके हाथोंमें सीप देना चाहिए । उपदेश और दण्डसे भी जो सुधरते नहीं उन्हें सीसेकी गोलीसे मार देनेका विधान है ।

### उन्नतिकी मूलमंत्र

अस्मिन्वसु यसवो धारयत्विन्द्रः

पूषा वरुणा मित्रो अग्निः ।

इममादित्या उत विश्वे च देवा

उत्तरस्मिन् ज्योतिषि धारयन्तु ॥ ( अथर्वे ११११ )

' इस मनुष्यमें जो निवासक शक्ति, क्षात्र, बल, उष्टि, शक्ति मित्रता तथा वाणी इत्यादि शक्तियां हैं, वे शक्तियां इस मनुष्यक अन्दर धन्यता स्थापित करें । उसके स्वरंभ्र विचार और उसकी सब इन्द्रिय उसमें उत्तम तेज धारण करायें । '

मनुष्यों और जगके प्रत्येक पदार्थोंमें कई निवासक शक्तिया रहती हैं, उनका कारण वे प्राणी और पदार्थ अपनी अवस्थामें रहते हैं । विष समय निवासक वसु शक्तियां घटती हैं, उस समय पोषण होता है और जब वे कम होती हैं, तब क्षीयना जाती है । उसी प्रकार इन निवासक शक्तियोंका संवेधा नाश ही मृत्यु है । इसी प्रकार दूसरी शक्तियां घटने बढ़नेसे उनका गुण भी घटते बढ़ते हैं । मनुष्यमें आठ वसु शक्तियां हैं ... इनके अलावा अन्य देवी शक्तियां भी हैं । इन

विकसित होने पर ही मनुष्य वसु अर्थात् धन प्राप्त करता है और स्वयंको धन्य कर सकता है। सारांशमें उन्नतिके निम्न-मूलमंत्र हैं—

- (१) अपनेमें निहित वसुनात्मिका विकास।
- (२) स्वयंमें क्षात्रतेजकी वृद्धि।
- (३) स्वयंका पोषण।
- (४) स्वयंमें शांति और समताका स्थापन।
- (५) मनमें मित्रभावको बढाना और हिमकभावको कम करना।

(६) वाणीकी शक्तिको विकसित करना।

### विजयके लिये संयम

अस्य देवाः प्रदिशि ज्योतिरस्तु  
सूर्यो अग्निरुत वा हिरण्यम्।

सपत्ना अस्मद्दधरे भवन्तु

उत्तमं नाकमधि रोह्येमम् ॥ (अथर्व. १११२)

'देवो! इस मनुष्यकी आज्ञामें तेज, नेत्र, वाणी रहें। हमारे शत्रु नीचे गिरें और इसे सुखकी उत्तम वस्तुया प्राप्त हो।'

अस्य प्रदिशि सूर्यः अस्तु— इसकी आज्ञामें सूर्य रहे। पर मनुष्य यह आज्ञानीसे समझ सकता है कि सूर्य किसीकी भी आज्ञामें रह नहीं सकता। क्योंकि यह बात मनुष्यकी शक्तिके बाहर है। परन्तु नेत्रस्थानमें दर्शनशक्तिके रूपमें रहनेवाला सूर्यका अंग संयमीके आधीन रह सकता है। यह ठीक है कि मनुष्य अग्नि, इन्द्र, वायु आदि बाह्य देवता-आंपर अधिकार नहीं कर सकता, पर शरीरस्थानीय उन देवताओंके अंतर्गत्त वी अधिकार कर ही सकता है।

मनुष्यमें सभी देवताओंके अंग हैं। ये देवताओंके अंग मनुष्यशरीरमें जगह-जगह पर हैं, इन्हीं अंगोंकी इन्द्रिय-शक्ति कहा जाता है। मनुष्यकी स्मृति दृष्टि और वाणी उसी प्रकार दूसरी इन्द्रियों भी उसकी आज्ञामें रहती हैं। अर्थात् इन्द्रियोंको स्वेरविहास करने नहीं देना चाहिए। चात्पर्य यह कि मनुष्योंको चाहिए कि संयम और मनोनिग्रह द्वारा अपनी शक्तियाँ अपने अधीन रखे। इन्द्रियोंको अपने आधीन रखना ही आत्मविजय है। इस प्रकारका आत्मविजयी मनुष्य ही शत्रुओंको दबाकर उत्तम सुखमें प्राप्त कर सकता है। अतः जगत्को जीनेकी इच्छा करनेवालेके लिए यह आवश्यक है कि यह प्रथम स्वयंको जीते।

### ज्ञानसे श्रेष्ठत्व प्राप्ति

येनेन्द्राय समभरः पयांसि

उत्तमेन ब्रह्मणा जातवेदः।

तेन त्वमग्न इह वर्धयेमं

स जातानां श्रेष्ठ्य आ घेहेनम् ॥ (अथर्व. १११३)

'जित उत्तम ज्ञानसे क्षत्रियोंको उत्तमोत्तम वस्तु प्राप्त होता है, हे धर्मोपदेशक! उस उत्तम ज्ञानसे यहाँ इस मनुष्यकी वृद्धि कर, उसके कारण इसे अपनी जातिमें श्रेष्ठत्व प्राप्त हो।'

क्षत्रिय, राजा और इन्द्रको इस ज्ञानके कारण ही भोग प्राप्त होते हैं और इसी ज्ञानके कारण वह सबसे श्रेष्ठ समझा जाता है। उस ज्ञानको प्राप्त कर सभी मनुष्य अपनी अपनी जातियोंमें श्रेष्ठ हों।

### जनताका कल्याण करना

। पेपां यज्ञमुत वर्चो ददेऽहं  
रायस्पोपमुत चित्तान्यग्ने।

सपत्ना अस्मद्दधरे भवन्तु

उत्तमं नाकमधि रोह्येमम् ॥ (अथर्व. १११४)

'इन सबोंके चित्त में अपनी तरफ आकर्षित करता हूँ और उनके धनकी वृद्धि में कहेगा। उसी प्रकार उनके सत्कर्मोंका प्रचार मैं कहेगा। हमारे शत्रु नीचे दब जाएँ और हमें सुख मिले।'

इस प्रकार उन्नतिकी ये चार सीदियाँ हैं—

(१) शरीरकी धारकशक्ति, इन्द्रियों और अवयवोंकी सभी शक्तियोंका विकास, उसी प्रकार मन और विचार-शक्तियोंका विकास।

(२) अपनी इन्द्रियशक्तियोंको अपने आधीन रखना और आत्मविजयी बनना।

(३) ज्ञानकी वृद्धिसे विविध रस प्राप्त करना और अपनी जाति और राष्ट्रमें सर्वश्रेष्ठ होना।

(४) लोगोंके मनोंको अपनी और आकर्षित करके उनकी सेवा करना।

ये चार सीदियाँ हर मनुष्य और हर राष्ट्रके लिए आवश्यक हैं।

इस प्रकार इस चौथे भागमें अनेक उन्नतिके साधक उपायोंका वर्णन है। इस भागमें बताया गए मार्गका अनुसरण कर मनुष्य 'दीर्घजीवन और आरोग्य' प्राप्त कर सकता है।





# अथर्ववेदका सुबोध अनुवाद

[ भाग चौथा ]

## दीर्घजीवन और आरोग्य

### प्राणका संरक्षण

कां. ११, सू. ४

( ऋषि- भार्गवो वैदर्भिः । देवता- प्राण । )

प्राणायु नमो यस्य सर्वमिदं वर्णे । यो भूतः सर्वस्येश्वरो यस्मिन्सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥ १ ॥	॥ १ ॥
नर्मस्ते प्राणं क्रन्दायु नर्मस्ते स्तनयित्तवे । नर्मस्ते प्राणं विद्युते नर्मस्ते प्राणं वर्षते ॥ २ ॥	॥ २ ॥
यत्प्राण स्तनयित्तुनाभिः क्रन्दुत्योर्षधीः । प्र वीयन्ते गर्भान् दधतेऽथो वृद्धीर्वि जायन्ते ॥ ३ ॥	॥ ३ ॥
यत्प्राणं श्रुतावार्गतेऽभिः क्रन्दुत्योर्षधीः । सर्वं तदा प्र मोदते यत्किं च भूम्यामधि ॥ ४ ॥	॥ ४ ॥

अर्थ— ( यस्य घरो ) जिसके आधीन ( इदं सर्वं ) यह सब जगत् है उस ( प्राणायु नमः ) प्राणके लिये मेरा नमस्कार हो । ( य. सर्वस्य ईश्वरः ) वह प्राण सबका ईश्वर ( भूतः ) है और ( यस्मिन् सर्वं प्रतिष्ठितं ) उसीमें सब जगत् स्थित है ॥ १ ॥

हे प्राण ! ( क्रन्दायु ते नमः ) गर्वना करनेवाले तुझको नमस्कार हो, ( स्तनयित्तये ) मेघोंमें गद्गद् करनेवाले तुझको नमस्कार हो । हे प्राण ! ( विद्युते ) धमकनेवाले तुझको नमस्कार हो और हे प्राण ! ( वर्षते ) घृष्ट करनेवाले तुझको नमस्कार हो ॥ २ ॥

हे प्राण ! ( यत् स्तनयित्तुना औषधीः क्रन्दति ) जब तू मेघोंके द्वारा औषधियोंके सम्पुन गर्वना करता है, तब औषधियों ( प्रवीयन्ते ) वेगवही होती हैं, ( गर्भान् दधते ) गर्भधारण करती हैं और ( अयो बर्द्धीः विजायन्ते ) बहुत प्रकारसे विस्तारको प्राप्त होती हैं ॥ ३ ॥

हे प्राण ! ( ऋतौ आगते ) वर्षा ऋतु आने ही जब तू ( औषधीः अभिः क्रन्दति ) औषधियोंके सामने गर्वन करने लगता है; ( तदा यत् किं च भूम्यां अधि तत् सर्वं प्रमोदते ) तब जो इतक इस पृथ्वीपर है, वह सब भाग निरन होता है ॥ ४ ॥

यदा प्राणो अभ्यवर्षीद्वर्षेण पृथिवीं मुहीम् । पशवस्तत्र मोदन्ते महो वै नो भविष्यति ॥ ५ ॥  
 अभिवृष्टा ओषधयः प्राणेन समवादिरन् । आयुर्वै नः प्रार्तीतरः सर्वा नः सुरभीरकः ॥ ६ ॥  
 नमस्ते अस्वायते नमो अस्तु परायते । नमस्ते प्राण तिष्ठत आसीनायोत ते नमः ॥ ७ ॥  
 नमस्ते प्राण प्राणते नमो अस्त्वपानते ।  
 पराचीनाय ते नमः प्रतीचीनाय ते नमः सर्वस्मै त इदं नमः ॥ ८ ॥  
 या ते प्राण प्रिया तनुर्यो ते प्राण प्रेयसी । अथो यद्भेषजं तत् तस्य नो धेहि जीवसे ॥ ९ ॥  
 प्राणः प्रजा अनु वस्ते पिता पुत्रमिव प्रियम् । प्राणो ह सर्वेश्वरो यच्च प्राणति यच्च न ॥ १० ॥  
 प्राणो मृत्युः प्राणस्त्वमा प्राणं देवा उपासते । प्राणो ह सत्यवादिनमुत्तमे लोक आ दधत् ॥ ११ ॥  
 प्राणो विराट् प्राणो देही प्राणं सर्वं उपासते । प्राणो ह स्र्षंश्चन्द्रमाः प्राणमाहुः प्रजापतिम् ॥ १२ ॥

अर्थ— ( यदा प्राण. ) जब प्राण ( वर्षेण महौ पृथिवीं अभ्यवर्षीत् ) वृष्टि द्वारा इस बड़ी भूमि पर वर्षा करता है, ( तत् पशवः प्रमोदन्ते ) तब पशु हर्षित होते हैं [ और समझते हैं कि ] निश्चयसे जब ( नः वै महः भविष्यति ) हम सबकी वृद्धि होगी ॥ ५ ॥

( अभिवृष्टाः ओषधयः ) वृष्टि होनेके पश्चात् औषधियां ( प्राणेन समवादिरन् ) प्राणके साथ बात करती हैं कि हे प्राण ! ( न. आयुः वै प्रार्तीतरः ) हमें हमारी आयु बढ़ायी है और हम सबको ( सुरभी. ) सुगन्धियुक्त ( अकः ) किया है ॥ ६ ॥

( आयते ते नमः अस्तु ) जानेवाले तुम प्राणके लिये नमस्कार हो और ( परायते नमः अस्तु ) जानेवाले प्राणके लिये भी नमस्कार हो । हे प्राण ! ( तिष्ठते ) स्थिर रहनेवाले और ( आसीनाय ते नमः ) बैठनेवाले तुम प्राणके लिये नमस्कार हो ॥ ७ ॥

हे प्राण ! ( प्राणते ) जीवनका कार्य करनेवाले तुम नमस्कार हो ( अपानते ) अपानका कार्य करनेवाले तेरे लिये नमस्कार हो । ( पराचीनाय ) भागे बचनेवाले और ( प्रतीचीनाय ) पीछे हटनेवाले प्राणके लिये नमस्कार हो ( सर्वस्मै त इदं नमः ) सब कार्य करनेवाले तेरे लिये मेरा नमस्कार हो ॥ ८ ॥

हे प्राण ( या ते प्रिया तनूः ) जो मेरा ( प्राणमय ) प्रिय शरीर है, ( या ते प्रेयसी ) और जो तेरे ( प्राणा पानरूप ) प्रिय भाग हैं, तथा ( अथो यत् तव भेषजं ) जो तेरा भोजन है वह ( जीवसे नः धेहि ) शीर्षजीवनके लिये हमें दे ॥ ९ ॥

( पिता प्रिये पुत्रे इय ) जिस प्रकार प्रिय पुत्रके साथ पिता रहता है, उसी प्रकार ( प्राणः प्रजाः अनुवस्ते ) सब प्रजाओंके साथ यह प्राण रहता है । ( यत् प्राणति ) जो प्राण धारण करते हैं और ( यत् च न ) जो नहीं धारण करते, ( प्राणः सर्वस्य ईश्वर. ) उन सबका प्राण ही ईश्वर है ॥ १० ॥

( प्राणः मृत्यु. ) प्राण ही मृत्यु है और ( प्राणः तन्मा ) प्राण ही जीवनकी शक्ति है । इसलिये ( प्राणं देवाः उपासते ) सब देव प्राणकी उपासना करते हैं । ( प्राण. ह सत्यवादिनं ) क्योंकि प्राण ही सत्यवादीको ( उत्तमे लोके शाद्रधन् ) उत्तम लोकमें पहुँचाता है ॥ ११ ॥

प्राण ( वि-राट् ) विशेष तैत्तिरीही और प्राण ही ( देही ) सबका प्रेरक है, इसलिये ( प्राणं सर्वे उपासते ) प्राणकी ही सब उपासना करते हैं । सूर्य, चंद्रमा और प्रजापति भी ( प्राणं आहुः ) प्राण ही हैं ॥ १२ ॥

प्राणपानौ व्रीहियवावन्द्वाप्राण उच्यते । यथे ह प्राण आर्हितोऽपानो व्रीहिरुच्यते ॥ १३ ॥  
 अपानति प्राणति पुरुषो गर्भे अन्तरा । यदा त्वं प्राण जिन्वस्यस्य जायते पुनः ॥ १४ ॥  
 प्राणमाहुर्मातरिश्वांनं वातो ह प्राण उच्यते । प्राणे ह भूतं भव्यं च प्राणे सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥ १५ ॥  
 आयुर्वीराङ्गिरसीदैवीर्भनुष्यजा उत । ओषधयः प्र जायन्ते यदा त्वं प्राण जिन्वसि ॥ १६ ॥  
 यदा प्राणो अम्बवर्षीद्वर्षेण पृथिवीं महिम् । ओषधयः प्र जायन्तेऽथो याः कार्ष्ण वीरुधः ॥ १७ ॥  
 यस्तं प्राणेदं वेदु यस्मिन्नासि प्रतिष्ठितः । सर्वे तस्मै बलिं हरान्मुष्मिल्लोरु उच्यते ॥ १८ ॥  
 यथा प्राण बलिहृतस्तुभ्यं सर्वाः प्रजा इमाः । एवा तस्मै बलिं हरान्यस्त्वां शृणवन्सुश्रवः ॥ १९ ॥  
 अन्तर्गर्भेश्वरति देवतास्वाभूतो भूतः स उ जायते पुनः ।  
 स भूतो भव्यं भविष्यत्पिता पुत्रं प्र विवेश शर्चाभिः ॥ २० ॥

अर्थ— (प्राणा पानौ व्रीहियवौ) प्राण और अपान ही चावल और जौ हैं। (अनुद्वायान्) वैल ही (प्राणः उच्यते) मुख्य प्राण है। (यथे ह प्राणः आर्हितः) जो मैं प्राण भरा हुआ है और (व्रीहिः अपानः उच्यते) चावलको अपान कहते हैं ॥ १३ ॥

(पुद्यः गर्भे अन्तरा) जीव गर्भके अंदर (प्राणति अपानति) प्राण और अपानके व्यापार करता है। हे प्राण ! जब तू (जिन्वसि) प्रेरणा करता है, तब वह (अथ सः पुनः जायते) जीव पुन उत्पन्न होता है ॥ १४ ॥

(प्राणं मातरिश्वांनं आहुः) प्राणको मातरिश्वा कहते हैं और (वातः ह प्राणः उच्यते) वायुका नाम ही प्राण है। (भूतं भव्यं च ह प्राणे) भूत, भविष्य और वर्तमान कालमें जो कुछ है (सर्वं प्राणे प्रतिष्ठितं) वह सब प्राणमें ही प्रतिष्ठित है ॥ १५ ॥

हे प्राण ! (यदा) जबतक तू (जिन्वसि) प्रेरणा करता है तबतक ही आयुर्वीरा, आंगिरसी, दैवी और मनुष्यकृत (ओषधयः) औषधियां (प्र जायते) लाभदायक होती हैं ॥ १६ ॥

(यदा प्राणः महीं पृथिवीं अभ्यवर्षात्) जब प्राण इस बड़ी पृथ्वीपर वृष्टि करता है तब (याः काः च ओषधयः प्रजायन्ते) जो कुछ औषधियां और वनस्पतिया होती हैं, वह सब यह जायी हैं ॥ १७ ॥

हे प्राण ! (यः ते इदं वेदु) जो मनुष्य वेदी इस शक्तिको जानता है और (यस्मिन् प्रतिष्ठितः असि) जिस मनुष्यमें तू प्रतिष्ठित होता है, (तस्मै सर्वे बलिं हरान्) उस मनुष्यका इस उत्तम कर्कमें सब ही स्तम्भर करते हैं ॥ १८ ॥

हे प्राण ! (यथा) जिस प्रकार ये (तुभ्यं सर्वाः इमाः प्रजाः बलिहृतः) सब प्रजाजन तेरा स्तम्भर करते हैं उसी प्रकार (यः) जो (सुश्रवाः) उत्तम यशस्वी है और (त्या) तेरा सामर्थ्य (शृणवत्) सुनता है (तस्मै बलिं हरान्) उसके लिये भी बलि देते हैं ॥ १९ ॥

(देवतासु आभूतः) इंद्रियादिकोंमें व्यापक प्राण ही (अंत-गर्भः चरति) गर्भके अंदर चलता है। जो (भूतः) पक्षि हुआ था (सः उ) वह ही (पुनः जायते) फिर उत्पन्न होता है। जो (भूतः) पक्षि हुआ था (स) वह ही (भव्यं भविष्यत्) भव्य होता है भागे भी होगा। पिता (शर्चाभिः) अपनी सब शक्तियोंसे साथ (पुत्रं प्रविवेश) पुत्रमें प्रविष्ट होता है ॥ २० ॥

एकं पादं नोत्सिदति सलिलाद्दंस, उच्चरन् ।

यदुक्तं स तमुत्सिदन्नैवाद्य न स्यात्, स्यान्न रात्री नाहः स्यान्न व्युच्छेत्कदा चन ॥ २१ ॥

अष्टाचक्रं वर्तत एकनेमि सहस्राक्षरं प्र पुरो मि पश्चा ।

अर्धेन विश्वं भुवनं जजान यदस्यार्धं कतमः स केतुः ॥ २२ ॥

यो अस्य विश्वजन्मन ईशे विश्वस्य चेष्टतः । अन्येषु क्षिप्रधन्वने तस्यै प्राणं नमोऽस्तु ते ॥ २३ ॥

यो अस्य सर्वजन्मन ईशे सर्वस्य चेष्टतः । अतन्द्रो ब्रह्मणा धीरः प्राणो मानु तिष्ठतु ॥ २४ ॥

ऊर्ध्वः सुप्तैर्षु जागार ननु तिर्यङ् नि पद्यते । न सुप्तस्य सुप्तैर्षु शुश्राव कश्चन ॥ २५ ॥

प्राण मा मत्पर्यावृतो न मदनुयो भविष्यति । अपां गर्भमिव जीवसे प्राणं च ध्नामि त्वा मयि ॥ २६ ॥

अर्थ— ( सलिलात् हंसः उच्चरन् ) जलसे हंस ऊपर उठता हुआ ( एकं पादं न उत्सिदति ) एक पावको नहीं उठाता। ( अंग ) हे प्रिय ( यत् स तं उत्सिदत् ) यदि वह उस पावको भी उठा ले ( न एव अद्य स्यात्, न श्वः न रात्रिः न अहः स्यात्, न व्युच्छेत् कदाचन ) तो आज, कल, रात्री, दिन, प्रकाश और अंधेरा कुछ भी न हो ॥ २१ ॥

( अष्टाचक्रं ) आठ चक्रोंसे युक्त ( सहस्राक्षरं ) सहस्र अक्षरोंसे युक्त ( एकनेमि वर्तते ) एक धुरावाला यह प्राण पक्ष ( प्र पुरः नि पश्चा ) आगे और पीछे चलता है। इसके ( अर्धेन विश्वं भुवनं जजान ) आधे भागसे सब भुवन उत्पन्न होगा है। ( यत् अस्य अर्धं ) पर जो इसका आधा भाग शेष है ( कतमः सः केतुः ) वह किसका चिह्न है ? ॥ २२ ॥

हे प्राण ! ( अस्य विश्व-जन्मनः ) सबको जन्म देनेवाले और ( चेष्टतः विश्वस्य ) हलचल करनेवाले इस विश्वका ( यः ईशे ) जो ईश है, ऐसे सब ( अन्येषु ) अन्योमें ( क्षिप्र धन्वने नमः ) क्षीप्र गतिवाले तेरे लिये नमन हो ॥ २३ ॥

( यः अस्य सर्वजन्मनः ) जन्म धारण करनेवाले और ( चेष्टतः सर्वस्य ) हलचल करनेवाले सब जगत्का जो ( ईशे ) स्वामी है, वह धैर्यमय प्राण ( अतन्द्रः ) आलस्यरहित होकर ( ब्रह्मणा धीरः ) आत्मशक्तिसे युक्त होता हुआ सदा ( मा ) मेरे पास ( अनुतिष्ठतु ) सदा रहे ॥ २४ ॥

( सुप्तैषु ) सपने सो जानेपर भी यह प्राण ( ऊर्ध्वः ) सदा रहकर ( जागार ) जागता है और ( ननु तिर्यङ् निपद्यते ) निरन्तरदेह उतरता गिरता है। ( सुप्तैषु अस्य सुप्तं ) सपने सो जानेपर इसका सोना ( कश्चन न अनुशुधाय ) किसीने भी नहीं सुना है ॥ २५ ॥

हे प्राण ! ( मत् मा पर्यावृतः ) मुझसे षष्क न हो। ( न मत् अन्यः भविष्यति ) मुझसे वर न हो। ( जीवसे अपां गर्भं ह्य ) पानीके गर्भमें समान, हे प्राण ! ( जीवसे मयि त्वा च ध्नामि ) जीवनके लिये अपने अंदर तुझे बाधना हू ॥ २६ ॥

## प्राणका संरक्षण

### प्राणका महत्त्व

प्राणकी विद्याको 'प्राण-विद्या' कहते हैं। मनुष्योंके लिये सब अन्य विद्याओंकी अपेक्षा प्राणविद्याकी अत्यंत आवश्यकता है। मनुष्यके शरीरमें भौतिक और अधीतिक अनेक प्रकारकी शक्तियाँ हैं। उन सब शक्तियोंमें प्राणशक्तिका महत्त्व सर्वो-

परि है। सब अन्य शक्तियोंके सो जानेपर भी इस शरीरमें प्राणशक्ति कार्य करती रहती है। परंतु प्राणके अस्त हो जानेपर कोई भी अन्य शक्ति कार्य करनेमें समर्थ नहीं होगी। इससे प्राणका महत्त्व स्वयं स्पष्ट हो सकता है।

इस मूलके प्रथम अंशमें 'प्राण' शब्दसे परमेश्वरकी

विश्वव्यापक जीवन-शक्ति ( Life energy ) वर्णन किया है। इस परमात्माकी जीवनशक्तिके आधीन यह सब संसार है, इसीके आधारसे यह चल रहा और इसीसे सब संसारका नियमन भी हो रहा है। ममट्टि दृष्टिसे सर्वत्र प्राणका राज्य है। स्पष्टि दृष्टिसे प्रत्येक शरीरमें भी प्राणका ही आधिपत्य है। प्राणिमात्रसे प्रत्येक शरीरमें जो जो इंद्रियादिक शक्तियाँ हैं, तथा विभिन्न अवयव और इंद्रियें हैं, सब ही प्राणके वशमें हैं, क्योंकि उसीके आधारसे सब शरीर प्रविष्टान्को प्राप्त हुआ है। प्राणके बिना इस शरीरकी स्थिति ही नहीं हो सकती। अर्थात् प्राणके वशमें होनेसे सब शरीर सुख और नीरोग हो सकता है और प्राणके निर्बल होनेसे सब शरीर निर्बल होजाता है। इसलिये प्राणको स्वाधीन करनेकी आवश्यकता है।

अपने शरीरमें श्वास उच्छ्वास रूप प्राण चल रहा है और जन्मसे मरणपर्यंत यह कार्य करता रहता है। सब इंद्रियों और अवयवोंके मर जानेके पश्चात् भी कुछ देरतक प्राण कार्य करता रहता है, इसलिये सबसे प्राण ही मुख्य है और यह सबका आधार है। अपने प्राणकी केवल साधारण आयरूप ही समझना नहीं चाहिये, अपितु उसको श्रेष्ठ दिव्य-शक्तिका अंश समझना चाहिये है। मनकी दृष्ट्याशक्तिसे प्रेरित प्राण ही शरीरका आरोग्य संवादन करनेमें समर्थ होता है, इस दृष्टिसे प्राणका महत्व सब शरीरमें अधिक है। इसके महत्वको समझना और सदा मनमें धारण करना चाहिये। ' प्राणके आधीन मेरा सब शरीर है, प्राणके कारण यह स्थिर है और उसकी सब हलचल प्राणकी प्रेरणासे ही होती है इस प्रकारके प्राणकी मैं उपासना करूँगा और उसको अपने आधीन करूँगा। प्राणायामसे उसको प्रसन्न करूँगा और वशीभूत प्राणसे अपनी दृष्ट्याशक्त रूप अपने शरीरमें कार्य करूँगा। ' यह भावना मनमें धारण करके अपने प्राणकी शक्तिका चिंतन करना चाहिये।

यह प्राण जैसे शरीरमें है वैसे ही बाहर भी है। इस विषयमें द्वितीय मंत्र देखने योग्य है।

इस द्वितीय मंत्रमें यादृच्छेके अनेक प्रकार बताए हैं जो इस तरह हैं— केवल शरजनेवाले मेघोंका नाम ' मन्त्र ' है, वही गर्जनाके साथ बिजली गिरानेवाले मेघोंका नाम ' स्तनपित्तु ' है, जिनसे बिजली बहुत चमकती है उनको ' विद्युत् ' कहते हैं और वृष्टि करनेवाले मेघोंका नाम है

' वर्षत् '। ये सब मेघ अंतरिक्षमें प्राणायुको धारण करते हैं और वृष्टिद्वारा वह प्राण भूमिदल पर भागा है। और वृष्टवमस्पर्तियोगे संचरित होता है।

तृतीय मंत्रमें कहा है कि अंतरिक्ष स्थानका प्राण वृष्टि द्वारा औपधि वनस्पतियोंमें आकर वनस्पतियोंका विस्तार करता है। प्राणकी यह शक्ति प्रत्यक्ष देखने योग्य है।

वृष्टि द्वारा प्राप्त होनेवाले प्राणसे न केवल वृष्टवमस्पर्तियाँ ही प्रकुलित होती हैं, अपितु अन्य जीव जंतु और प्राणी भी बड़े हर्षित होते हैं। मनुष्य भी इसका स्वयं अनुभव करते हैं। यह तृतीय मंत्रका कथन है।

अंतरिक्षस्थ प्राणका कार्य इसी प्रकार चतुर्थ और पंचम मंत्रमें भी बताया है। पहिले मंत्रमें प्राणके सामान्य स्वरूपका वर्णन किया है, उसकी अंतरिक्षस्थानीय एक विभूति यहां बता दी है। अब इसीकी वैयक्तिक विभूति सप्तम और अष्टम मंत्रोंमें बताया जाती है।

श्वासके साथ प्राण अन्दर जाता है और उच्छ्वासके साथ बाहर आता है। प्राणायामके पूरक और रेचकका बोध ' आयत्, परायत् ' इन दो शब्दोंसे होता है। रिपर ( तिष्ठत् ) रहनेवाले प्राणसे कुंभकका बोध होता है। और बाह्य कुंभकका ज्ञान ' आर्त्सीन ' पदसे होता है। ' ( १ ) पूरक, ( २ ) अन्त कुंभक, ( ३ ) रेचक और ( ४ ) बाह्य कुंभक ये प्राणायामके चार भाग हैं। इन चारोंसे युक्त प्राणायाम ही परिपूर्ण प्राणायाम होता है। इनका वर्णन इस मंत्रमें ' ( १ ) आयत्, ( २ ) तिष्ठन्, ( ३ ) परायत्, ( ४ ) आर्त्सीन ' इन चार शब्दोंसे हुआ है। जो अंदर आने वाला प्राण होता है, ' उसको आयत् प्राण ' कहा जाता है, यही पूरक प्राणायाम है। जाने जानेकी गतिका निरोध करके जो प्राण अंदर रिपर किया जाता है, उसको ' तिष्ठन् प्राण ' कहते हैं, यही कुंभक अथवा अंत कुंभक प्राणायाम होता है जो अंदरसे बाहर जाता है, उसको ' परायत् प्राण ' कहते हैं, यही रेचक प्राणायाम है। सब प्राण रेचक द्वारा बाहर निकाल कर उसको बाहर ही रोके रखना ' आर्त्सीन प्राण ' द्वारा होता है, यही बाह्यकुंभक है। प्राणायामके ये चार भाग हैं। इन चारोंके अभ्यासमें प्राण वशमें होता है। यही इस प्राणदेवताको प्रसन्न करनेका उपाय है। यही प्राणोपासनाकी विधि है।

प्राण नाम उसका है कि जो नासिका द्वारा हृदयमें पहुँचता है। अर्थात् उसका नाम है कि जो नासिके निचर देरसे

गुदाक द्वारका कायं करता है। इन्द्रांर दा ७-१ नाम 'प्राचीन' और 'प्रतीचीन' प्राण हैं। प्राणका स्वाधीन रखनेका तात्पर्य प्राण और अयानको स्वाधीन करना है। अयानकी स्वाधीनतासे मनुष्यप्रोत्सर्ग उत्तम प्रकारसे होते है हे और प्राणकी स्वाधीनतासे रुधिरकी शुद्धि होती है। इस प्रकार दोनाक यशोभूज होनेसे शरीरकी नीरोगता सिद्ध होती है। इस प्रकार प्राणफ यशम होनेसे प्राणके अधीनस्थ शरीरका अनुभव होसकता है। इन्ही उद्देश्यसे मत्र कहता है कि 'मन्त्रस्मै ते इदं नम' अर्थात् 'तू सब कुछ है, इसलिये तेरा ग्लकार करता हूँ।' शरीरका कोई भाग प्राणशक्ति बिना कार्य नहीं कर सकता, इसलिये मय भवयवोमं सब प्रकारका कार्य करनेवाले प्राणका सदा ही सकार करना चाहिये। हरएक मनुष्यको उचित है कि, यह अपने प्राणकी इस शक्तिका ध्यान करे, विश्वासपूर्वक इस शक्तिका स्मरण रखे, क्योंकि आरोग्यकी सिद्धि इसीपर निर्भर है। इस प्राणशक्तिका इतना महान है कि इसकी विद्यमानतासे ही अन्य औषध कार्य कर सकते है। अन्यथा इस शक्तिक कमजोर होनेपर कोई औषध कार्य नहीं कर सकता। प्राण ही मय औषधियोंका औषधि है, इस विषयमें नवम मत्र देखने योग्य है।

अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय ये पांच कोश हैं। इनको पाच शरीर भी कह सकते हैं। इन पांच शरीरोंसे 'प्राणमय शरीर' का वर्णन इस मत्रमें किया है। 'प्रिया तनू' यह प्राणमय कोश ही है। सब ही इसपर प्रेम करते हैं, सब चाहते हैं कि यह शरीर सदा प्राणमय रहे। प्राण और अयान ये इस शरीरके दो प्रेममय कार्य हैं। प्राणसे शक्तिका स्वर्धन होता है और अयानसे विष दूर होकर स्वास्थ्यका संरक्षण होता है। प्राणक अदर एक प्रकारका 'भेषज' अर्थात् औषध है, दोनोंको दूर करनेकी शक्तिका नाम (दोष-ध) औषध अथवा भेषज होता है। शरीरके सब दोष दूर करने और वहां शरीरमें आरोग्यकी स्थापना करनेका यह पवित्र कार्य करना, प्राणका ही धर्म है। प्राणका दूसरा नाम 'रज्जु' है और रज्जु गन्ध का अर्थ पैघ भी होता है।

इस प्राणमें औषध है, वेदक इस कथन पर अवश्य विश्वास रखना चाहिये, क्योंकि यह विश्वास अवारताधिक नहीं है, अपितु अपनी शक्तिपर विश्वास रखनेक समान ही यह वास्तविक विश्वास है। मानस-विक्रिसाका यह मूल है। अपनी प्राणशक्तिसे अपनी ही विक्रिसा की जा सकती

है। 'मे अपनी प्राणशक्तिसे अपने रोगोंका निवारण भवश्य करुंगा', यह भावना मनमें धारण करनेसे यदा लाभ होता है।

दशम मत्रम कहा है कि जिस प्रकार पुत्रके संरक्षण करनेकी इच्छा पिता करता है, उसी प्रकार प्राण सबका संरक्षण करना चाहता है। सब प्रजाओंके शरीरोंमें, नसनादियोंमें जाकर, वहा रहकर सब प्रजाका संरक्षण यह प्राण करता है। न केवल प्राण धारण करनेवाले प्राणियोंका अपितु जो प्राण धारण नहीं करते हैं, ऐसे स्थावर पदार्थोंका भी संरक्षण प्राण ही करता है। अर्थात् कोई यह न समझे कि श्वातोच्छ्वास करनेवाले प्राणियोंमें ही प्राण है, अपितु वृक्षयनस्पति, पत्थर आदि पदार्थोंमें भी प्राण है और इन सब पदार्थोंमें रहकर प्राण सबका संरक्षण करता है। प्राणको पिताके समान पुत्र्य और सब पदार्थोंमें व्यापक समझना चाहिये।

शरीरसे प्राणफ चले जानेपर मृत्यु होती है। और तपतक शरीरमें प्राण कार्य करता है, तपतक ही शरीरमें सामर्थ्य भयवा सहनशक्ति रहती है, ग्यारहवें मत्रका कथन है। इस प्रकार एक ही प्राण जीवन और मृत्युका कर्ता होता है। 'देव' शब्दसे इस मत्रमें इन्द्रियोंका ग्रहण होता है। सब इन्द्रियों प्राणकी ही उपासना करती हैं अर्थात् प्राणके साथ रहकर अपने अदर बल प्राप्त करती हैं। जो इन्द्रिय प्राणके साथ रहकर बल प्राप्त करता है वह ही कार्यक्षम होता है, परंतु जो इन्द्रिय प्राणसे विपुक्त होता है, वह मर जाता है। यही प्राण उपासना और यही रज्जु उपासना है। सब देवोंमें कार्य करनेवाली महादेवकी शक्तिका यहा अनुभव हो सकता है। प्राण ही महादेव, रज्जु, शशु आदि नामोंसे घोषित हाता है। प्यक्तिके शरीरमें प्राण ही उसकी विभूति है। सब जगत्में उसका स्वरूप विश्वव्यापक प्राणशक्ति ही है। इस व्यापक प्राणशक्तिव आश्रयसे अग्नि, वायु, हृत्, सूर्य आदि देवतागण रहते हैं और अपना कार्य करते हैं। स्यष्टिमें और समष्टिमें एक ही नियम कार्य कर रहा है व्यष्टिमें प्राणके साथ इन्द्रिया रहती हैं और समष्टिमें व्यापक प्राणशक्तिके साथ अग्नि आदि देव रहते हैं। दोनों स्थानोंमें दोनों प्रकार क देव प्राणकी उपासनासे ही अपनी शक्ति प्राप्त करते हैं। नीसरे देव समान और राष्ट्रमें विद्वान् गुरु आदि प्रकारक हैं, ये सत्यवादी, सत्यनिष्ठ, सत्यपरायण और सत्याग्रही बनकर प्राणावायु द्वारा प्राणोपासना करते हैं। प्राण ही इनको उत्तम लोकमें पहुंचाता है। अर्थात् इनको श्रेष्ठ बनाता है। अर्थात् प्राणोपासनासे सभी श्रेष्ठ बनते हैं।

## सत्यसे बलप्राप्ति

यहाँ यह प्रश्न उठ सकता है कि 'सत्यवादिताका प्राण-उपासनाके साथ क्या संबंध है?' उत्तरमें यही कहा जा सकता है कि सत्यसे मन पवित्र होता है और उसकी शक्ति बढ़ती है। प्राणकी शक्तिके साथ मानसिक शक्तिके विकास होनेसे बड़ा लाभ होता है। प्रणायामसे प्राणकी शक्ति बढ़ती है और सत्यनिष्ठसे मनकी शक्ति विकसित होती है इस प्रकार दोनों शक्तियोंका विकास होनेसे मनुष्यकी योग्यता अभाधारण हो जाती है।

प्राण विद्येय तेजस्वी होता है। अथक शरीरमें प्राण रहता है, लभीक शरीरमें तेज होता है। प्राणके चले जानेसे शरीरका तेज नष्ट होजाता है। सब शरीरमें प्राणसे ही प्रेरणा होती है। बोलना, हिलना, चलना आदि सब प्राणकी प्रेरणासे ही होता है। अर्थात् शरीरमें तेज और प्रेरणा प्राणमें ही होती है। इसलिये सब प्राणीमात्र प्राणकी ही उपासना करते हैं अथवा यों समझिए कि जबतक वे प्राणके साथ रहते हैं तबतक ही उनकी स्थिति होती है। जब वे प्राणका साहचर्य छोड़ देते हैं तब उनकी मृत्यु ही होती है। इच्छा न होनेपर भी सब प्राणी प्राणकी ही उपासना कर रहे हैं। यदि मानसिक अड़ोके साथ प्राणीउपासना की जायगी तो निःसंदेह बड़ा लाभ हो सकता है। क्योंकि इस जीवनका जो वैभव है, यह प्राणसे ही प्राप्त हुआ है। इसलिये अधिक वैभव प्राप्त करना ही तो प्रयत्नसे उसकी उपासना करनी ही चाहिये। प्राणायामका यही फल है। इस जगत्में सूर्य-चन्द्र वे प्राण ही हैं, सूर्यकिरणोंक द्वारा वायुमें प्राण भरा जाता है और चंद्र अपनी किरणोंसे औपधियोंमें प्राण भरता है। मेघ, विपुन् आदि अपने-अपने कार्य द्वारा जगत्को प्राण दे ही रहे हैं। अंतमें प्राणोंका प्राण जो प्रजापति पर मात्मा है, वही सचा प्राण है, क्योंकि जीवनकी सब प्राण शक्तिका यह एकमात्र आधार है। यही कारण है कि वेदमें प्रजापति परमात्माका नाम प्राण ही है। अन्य पदार्थोंमें भी प्राण है उसका वर्णन तेरहवें मंत्रमें इस प्रकार किया है—

मुख्य प्राण एक ही है, उसके बलसे शरीरमें प्राण और अपान कार्य करते हैं। इसी प्रकार खेतीमें बैलकी शक्ति मुख्य है, उसकी शक्तिसे ही चावल और जो आदि धान्य उत्पन्न होता है। वेदमें 'अनड्वयान्' यह बैलशेखर शब्द प्राणका ही वाचक है।—समस्तों कि शरीररूपी सेतुमें यह प्राणरूपी बैल ही खेती करता है और यहीका किमान

जीवात्मा है। शरीर क्षेत्र है, जीवात्मा क्षेत्रज्ञ है, प्राण बैल है और जीवनव्यवहाररूपी खेती यहाँ चल रही है। वेदमें अनड्वयान् शब्दका प्राण अर्थ है, यह न समझनेके कारण कईयोंने बड़ा अर्थका अनर्थ किया है।

अनड्वयान् दाधार पृथिवीमुत्त याम ॥

(अर्थके अर्थ ११११)

'प्राण पृथिवी और सुलोकको धारण किया हुआ है' यह वास्तविक अर्थ न लेकर, वैदिक पृथिवी और सुलोकको धारण किया हुआ है, ऐसा भाव कईयोंने समझा है। यदि पाठक इस अनड्वयान् सूक्तका अर्थ इस प्राणसूक्तके अर्थके साथ देखेंगे तो उनको स्पष्ट पता लग जायगा कि वहाँ अनड्वयान्का अर्थ बैल बैल ही नहीं है, प्रत्युत प्राण भी है। इसी कारण इस सूक्तमें प्राणको अनड्वयान् कहा है। जब प्राण और चावल अनाज है, यह कथन आलंकारिक है। धान्यमें प्राण और अपान अर्थात् प्राणकी सपूर्ण शक्तिया ध्यात है, धान्यका योग्य सेवन करनेसे हमारे शरीरमें प्राणादिक आते हैं और हमारे शरीरके अथवा बनकर कार्य करते हैं।

गर्भके अंदर रहनेवाला जीव भी यहीं गर्भमें प्राण और अपानके स्वागत करता है। और इसीलिये वहाँ उसका जीवन होता है। जब जन्मके समय प्राण जन्म होने योग्य प्रेरणा करता है, तब उसको जन्म प्राप्त होता है। अर्थात् जन्मके अनुद्भूत प्रेरणा करना प्राणके ही आधीन है। इस अनुद्भूत मंत्रमें 'सः पुनः जायते' यह वाच्य पुनर्जन्मकी कल्पनाका मूल वेदमें बतला रहा है, जीवात्मा पुनः पुनः जन्म धारण करता है, यह सब प्राणकी प्रेरणासे ही होता है, यह भाव इस मंत्रमें स्पष्ट है।

१५ वें मंत्रमें "मातरि-ध्या" शब्दका अर्थ 'माताके अंदर रहनेवाला, माताके गर्भमें रहनेवाला' है, माताके गर्भमें प्राणरूप अवस्थामें जीव रहता है, इसलिये जीवका नाम 'मातरिध्या' है। गर्भमें इमकी स्थिति प्राणरूप होनेसे इसका नाम ही प्राण होता है। इस कारण प्राण और मातरिध्या शब्द समान अर्थ बताने हैं।

'मातरिध्या' का दूसरा अर्थ वायु है। वायु, धान आदि शब्द भी प्राणवाचक ही हैं। क्योंकि वायुरूप प्राण ही हम अंदर लेते हैं और प्राणधारण कर रहे हैं, प्राणका विचार करनेसे ऐसा पता लगता है कि उनके आधारसे भूत, भविष्य और वर्तमानका सब जगत् रहता है। प्राणके आधारसे ही सब रहता है। प्राणके बिना जगत्में किसीकी भी स्थिति नहीं हो सकती। पुनर्जन्म, यह जन्म और पुनर्जन्म वे सब

प्राणके कारण होते हैं। अर्थात् भूत, भविव्य और वर्तमान कालमें जो कर्मके संस्कार प्राणमें संचित होते हैं, उसके कारण यथायोग्य रीतिसे पुनर्जन्मादि होते हैं।

औपधियोंका उपयोग तबतक ही होता है कि जवतक प्राणकी शक्ति शरीरमें है। जब प्राणकी शक्ति शरीरसे अलग होने लगती है, तब किसी औपधिका कोई उपयोग नहीं होता। इसी सूक्तके मंत्र ९ में "प्राण ही औपधि है कि जो जीवन-दा हेतु है," ऐसा कहा है, उसका अनुसंधान इस १६ वें मंत्रके साथ करना उचित है।

इस मंत्रमें आप हुप (१) आधर्वणाः, (२) आंगिरसीः, (३) देवीः और (४) मनुष्यजाः' ये चार नाम धार प्रकाशकी चिकित्साओंके बोधक हैं। जो निम्न प्रकार हैं—

(१) मनुष्यजाः औपधयः= मनुष्योंकी बनाई औपधियाँ, अर्थात् कपाय, चूर्ण, अवलेह, भस्म, कल्प, आदि प्रकार जो वैद्यों, चाफ्टरों और हकीमोंके बनाये होते हैं उनका समावेश इसमें होता है। ये मानवी औपधियोंके प्रकार हैं। इससे भेद देवी विधि है।

(२) देवी औपधयः— आप, तेज, वायु आदि देवोंके द्वारा जो चिकित्सा की जाती है, वह देवी-चिकित्सा है। जल-चिकित्सा, सौरचिकित्सा, वायुचिकित्सा विद्युच्चिकित्सा आदि सब देवी चिकित्साके प्रकार हैं। सूर्य, चंद्र, वायु आदि देवताओंके साक्षात् संबंधसे यह चिकित्सा होती है और आश्चर्यकारक गुण प्राप्त होता है, इसलिये इसकी योग्यता यही है। इसके अतिरिक्त देवपुत्र अर्थात् हवन आदि द्वारा जो चिकित्सा होती है उसका भी समावेश इसमें होता है। देवपुत्र द्वारा देवताओंको प्रसन्न करके, उन देवताओंके जो जो अंश हमारे शरीरमें हैं, उनका आरोग्य संपादन करना कोई अस्वाभाविक प्रकार नहीं है। यह बात युक्तिगुक्त और तर्कगम्य भी है।

(३) आंगिरसीः औपधयः= अंगों, अवयवों और इंद्रियोंमें एक प्रकारका रस रहता है, जिसके कारण हमारे अथवा प्राणियोंके शरीरकी स्थिति होती है। उस रसके द्वारा जो चिकित्सा होती है वह आंगि-रसचिकित्सा कहलाती है। मानसिक इच्छानाशिकी प्रबल प्रेरणासे इस रसका अंगप्रसंगोंमें संचार करनेसे रोगोंकी निवृत्ति होती है। मानसिक चित्त-काण्ड्यका इसमें विशेष संबंध है। रण अवयवको संधोषित करने कीरोगताके भावकी सूचना देना, तथा रोगीको निज अंगरस-शक्ति को प्रेरित करनेके लिये उत्तेजित करना, इस

विधिमें मुख्य है। आरोग्यके लिये बाह्य साधनोंकी विशेषता इसमें होनेसे इसको आंगिरस-चिकित्सा अर्थात् अपने अंगोंके रस द्वारा होनेवाली चिकित्सा कहते हैं।

(४) आधर्वणाः औपधयः= 'अ-धर्वा' नाम है योगीका। मनकी विविध वृत्तियोंका निरोध करनेवाला चित्त-वृत्तियोंको स्वाधीन रखनेवाला योगी अधर्वा कहलाता है। इस शब्दका अर्थ (अ-धर्वा) निश्चल, स्वस्थ, स्थिर, गतिहीन ऐसा है। स्थितप्रज्ञ, स्थिरबुद्धि, स्थिरमति आदि शब्द इसका भार बताते हैं। योगी लोग मंत्रप्रयोगसे जो चिकित्सा करते हैं उसका नाम आधर्वणी-चिकित्सा है। हृदयके प्रेमसे, परमेश्वरभक्तिले, मानसशक्तिले और आत्मविश्वाससे मंत्रसिद्धि होती है। यह आधर्वणी-चिकित्सा सबसे श्रेष्ठ है क्योंकि इसमें जो कार्य होता है, वह आत्माकी शक्तिले होता है इसलिये अन्य चिकित्साओंकी अपेक्षा इसकी श्रेष्ठता है। इसमें कोई संदेह ही नहीं है। ये सब चिकित्साके प्रकार तबतक कार्य करते हैं कि जवतक प्राण शरीरमें रहना चाहता है। जब प्राण चला जाता है तब कोई चिकित्सा फलदायक नहीं हो सकती। इस प्रकार प्राणका महत्व विशेष है।

### प्राणकी वृष्टि

जो मनुष्य प्राणकी शक्तिका वर्णन श्रद्धाले सुनता है, प्राणके बल पर विश्वास करता है, वही प्राणका बल प्राप्त करनेमें यत्नशील होता है और जिन मनुष्योंमें प्राण उत्तम रीतिसे प्रतिष्ठित और स्थिर रहता है, उसका ही सब सत्कार करते हैं उसकी स्थिति उत्तम लोकमें होती है और उसीका यश सर्वत्र फैलता है। प्राणायाम द्वारा जो अपने प्राणको प्रसन्न और स्वाधीन करता है, उसका यश सब प्रकारसे घबटा है। इस उद्देशमें मंत्रमें 'यलि' शब्दका अर्थ सत्कार, पूजा, भर्षण, शक्तिप्रदान आदि है। सब अन्य देवों द्वारा प्राणकी ही पूजाका अनुभव अपने शरीरमें भी किया जा सकता है। नेत्र, बर्ण, नासिक आदि सब अन्य देव प्राणकी ही पूजा करते हैं, प्राणकी उपलब्धता ही प्राणकी शक्ति उनमें प्रकट होती है। इसी प्रकार प्राणायामकी साधना करनेवाले योगीका सत्कार अन्य सज्जन करके उसके उपदेशसे प्राणोपासनाका मार्ग जानकर स्वयं बलवान बन सकते हैं। यही कारण है कि प्राणायाम करनेवाले योगीकी सर्वत्र प्रशंसा होती है।

वीचमें मंत्रमें कहा है कि सूर्य, चंद्र, वायु आदि देवताओंके अंश मनुष्यादि प्राणियोंके शरीरमें रहते हैं। वे ही आँसू, नाक आदि अवयव क्रिया इंद्रियोंके म्याममें रहते हैं। इन



यिक लोगोंने इनपर बिलक्षण और विभिन्न कल्पनाएं रची हैं, परंतु मूलकी ओर ध्यान देकर प्राणोंसे दूर रहना ही हमको उचित है। इसीका और भी वर्णन आगे करते हैं—

इस शरीरमें आठ चक्र हैं जिनमें प्राण जाता है और बिलक्षण कार्य करता है यह बात २२ वें मंत्रमें कही है। मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूरक, सूर्य, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार ये आठ चक्र हैं, क्रमशः गुदासे लेकर तिरके उपरले भागवतक आठ स्थानोंमें ये आठ चक्र हैं। पीठके मेरुदंडमें इनकी स्थिति है। इस प्रत्येक चक्रमें प्राण जाता है और अपने अपने नियत कार्य करता है। जो सज्जन प्राणायामका अभ्यास करते हैं उनको प्राणके इन चक्रोंमें पहुंचनेका अनुभव होता है और यहाँकी स्थितिका भी पता लगता है। ऊपर मस्तिष्कमें सहस्रार चक्रका स्थान है। यही मस्तिष्कका मध्य और मुख्य भाग है। प्राणका एक केन्द्र हृदयमें है। इस प्रकार एक केन्द्रके साथ आठ चक्रोंमें सहस्र आरोंक द्वारा आगे और पीछे चलनेवाला यह प्राण-चक्र है। श्वास उच्छ्वास तथा प्राण आपान द्वारा प्राणचक्रकी आगे और पीछे गति होती है। प्राणका एक भाग शरीरकी दक्षिणके साथ संबंध रखता है और दूसरा भाग आत्माकी दक्षिणके साथ संबंध रखता है। शारीरिक दक्षिणके साथ संबंध रखनेवाले प्राणके भागका ज्ञान प्राप्त करना बड़ा सुगम है, परंतु आत्मिक दक्षिणके साथ संबंध रखनेवाले प्राणके भागका ज्ञान करना बड़ा कठिन है। बाधे भागसे सब भुवन-को बनाता है, जो इसका दूसरा अर्थ है यह किसका चिह्न है अर्थात् उसका ज्ञान किससे हो सकता है? आत्माके ज्ञानके साथ ही उसका ज्ञान हो सकता है।

प्राण सबका ही ईश है इस विषयमें पहिले ही मंत्रमें कहा है। सबमें गतिमान और सबमें मुख्य यह प्राण है। महा अर्थात् आत्मशक्तिके साथ रहनेवाला यह प्राण आलस्य रहित होकर और धैर्यके साथ कार्य करनेमें समर्थ बनकर मेरे शरीरमें अनुभूतताके साथ रहे। यह हृद्वा उपासकको मनमें धारण करनी चाहिए। अन्य इंद्रियोंमें आलस्य होता है, प्राणमें आलस्य कभी नहीं होता; इसलिये प्राणका विशेषण 'अतन्द्र' अर्थात् आलस्य रहित है। यही भाव पची-सवें मंत्रमें कहा है।

सब इंद्रियां आराम लेती हैं, आलसी बनती हैं, सो जाती हैं और नीचे गिर जाती हैं, परंतु प्राण ही रातदिन खड़ा रहकर जागता है, अथवा मानो हम मंदिरका संरक्षण करनेके लिये खड़ा रहकर पहरा देता है। कभी सोता नहीं,

कभी आराम नहीं करता और अपने कार्यसे कभी पीछे नहीं हटता। सब इंद्रियां सोती हैं परंतु इस प्राणका सोना कभी किसीने सुना ही नहीं। अर्थात् विधाम न लेता हुआ यह प्राण रातदिन शरीरमें कार्य करता है।

इसलिये प्राण उपासना निरंतर हो सकती है। किसी आलंबनपर दृष्टि रखकर ध्यान करना हो तो दृष्टि थक जाती है। दृष्टि थकनेपर उसकी उपासना नेत्रों द्वारा नहीं हो सकती। इसी प्रकार अन्य इंद्रियां थक जाती हैं और विधाम चाहती हैं, इसलिये अन्य इंद्रियोंके साथ उपासना निरंतर नहीं हो सकती। परंतु यह प्राण कभी थकता नहीं और कभी विधाम नहीं चाहता। इसलिये इसके साथ जो प्राण उपासना की जाती है वह निरंतर हो सकती है। बिना हकावट प्राणोपासना हो सकती है, इसलिये इसका अर्थ महत्व है। अब इस सूक्तका अन्तिम मंत्र कहता है कि—

'हे प्राण! मेरेसे दूर न जाओ, दीर्घ कालतक मेरे अंदर रहो, मैं दीर्घ जीवन व्यतीत करूं, मैं दीर्घ आयुष्यसे युक्त होकर सौ वर्षसे भी अधिक जीवन व्यतीत करूं। इसलिये मेरेसे शृयकू न होओ!' यह भावना उपासकको मनमें धारण करनी चाहिए। अश्रमय मन है और जायो-मय प्राण है। इसलिये प्राणको पानीका गर्भ कहा है। उपासकके मनमें यह भावना स्थिर रहनी चाहिए, कि मैंने प्राणायामादि द्वारा अपने शरीरमें प्राणकी बाध दिया है। इसलिये यह प्राण कभी विकृत होकर दूर नहीं होगा। प्राणायामादि साधनोंपर दृढ विश्वास रखकर, उन साधनोंके द्वारा शरीरमें प्राण स्थिर करनेके दृढ भाव मनमें रखने चाहिए और कभी भी अकाल मृत्युका विचार मनमें नहीं लाना चाहिए। आत्मापर विश्वास रखनेसे उक्त भावना दृढ होती है।

इस प्राण सूक्तमें निम्न भाव हैं—

### प्राणसूक्तका सारांश

( १ ) प्राणके आधीन ही सब कुछ है, प्राण ही सबका मुखिया है।

( २ ) प्राण पृथ्वीपर है, अंतरिक्षमें है और सुलोकमें है।

( ३ ) सुलोकका प्राण सूर्य किरणों द्वारा पृथ्वीपर आता है, अंतरिक्षका प्राण वृष्टिद्वारा पृथ्वीपर पहुंचता है और पृथ्वीपरका प्राण यहाँ सदा ही ब्रायुरूपसे रहता है।

( ४ ) अंतरिक्षय और सुलोकय प्राणसे ही सबका जीवन है। हम प्राणकी प्राप्तिसे सबको जानेंद होता है।

(५) एक ही प्राण व्यक्तिके शरीरमें प्राण अपान आदि रूपमें परिणत होता है। शरीरके प्रत्येक अंग, अवयव और इंद्रियोंमें अर्थात् सर्वत्र प्राण ही कार्य करता है।

(६) प्राण ही सब औपधियोंकी औपधि है। प्राणके कारण ही सब शरीरके दोष दूर होते हैं। प्राणकी अनुकूलता न होनेपर कोई भी औपधि कार्य नहीं कर सकता और प्राणकी अनुकूलता होनेपर बिना औपधके भी आरोग्य रह सकता है।

(७) प्राण ही दीर्घमायु देनेवाला है।

(८) प्राण ही सबका पिता और पाठक है। सर्वत्र व्यापक भी है।

(९) मृत्यु, रोग और बल ये सब प्राणके कारण ही होते हैं। सब इंद्रिय प्राणके साथ रहनेपर ही बल प्राप्त कर सकते हैं। सत्यनिष्ठ पुरुष प्राणकी प्रसन्नतासे उत्तम योग्यता प्राप्त करते हैं।

(१०) प्राणके साथ ही सब देवता हैं। सबको प्रेरणा देनेवाला प्राण ही है।

(११) धान्यमें प्राण रहता है। यह भोजनके द्वारा शरीरमें जाकर शरीरका बल बढ़ाता है।

(१२) गर्भमें भी प्राण कार्य करता है। प्राणकी प्रेरणासे ही गर्भ बाहर आता है और बढ़ता है।

(१३) प्राणके द्वारा ही पिताके सब गुण कर्म स्वभाव और शक्तिया पुत्रमें आती हैं।

(१४) प्राण ही हस है और यह हृदयके मानस सरोवरमें प्रीया करता है। जब यह बल जाता है, तब डुब भी नहीं रहता, सब नष्ट हो जाता है।

(१५) शरीरके आठ चक्रोंमें, मस्तिष्कमें तथा हृदयके केन्द्रमें विभिन्न रूपसे प्राण रहता है। यह स्थूल शक्तिसे सब शरीरका धारण करता है और सूक्ष्म शक्तिसे आत्माके साथ गुप्त संबंध रखता है।

(१६) प्राणसे आलस्य और श्रद्धात्रय नहीं होती है। भीति और सकोच नहीं होता। क्योंकि इसका प्रसन्न अथवा आत्माके साथ संबंध है।

(१७) यह शरीरमें रहता हुआ सदा जागृत रहता है। अन्य इंद्रिय थकते, रुकते और सोते हैं, परंतु यह कभी थकता नहीं और कभी विश्राम नहीं लेता। इसके विश्राम देनेपर मृत्यु ही समझनी चाहिए।

(१८) इसलिये सबको चाहिए कि प्राण वशमें करे और उसकी शक्तिसे बचवान् हो।

इस प्रकार इस सूक्तका भाव देखनेके पश्चात् वेदोंमें अन्यत्र प्राण विषयक जो जो उपदेश हैं उसका विचार करते हैं।

### ऋग्वेदमें प्राणविषयक उपदेश

ऋग्वेदमें प्राणविषयक निम्न मंत्र हैं, उनको देखनेसे ऋग्वेदका इस विषयमें उपदेश ज्ञात होसकता है—

प्राणाद्वायुरजायत। (ऋ. १०।१०।१३, अथ. ११।६।७)

‘परमेश्वरीय प्राणु शक्तिसे इस वायुकी उत्पत्ति हुई है।’

यह वायु हमारा पृथ्वीस्थानीय प्राण है। वायुके बिना क्षणमात्र भी जीवन रहना कठिन है। सभी प्राणी इस वायुको चाहते हैं। परंतु कोई यह न समझे कि यह वायु ही वास्तविक प्राण है, क्योंकि परमेश्वरकी प्राणशक्तिसे इसकी उत्पत्ति है। यह वायु हमारे फेंकड़ोंके अंदर जन जाता है, तब उसके साथ परमेश्वर की प्राणशक्ति हमारे अंदर जाती है और उससे हमारा जीवन धारण होता है। यह भाव प्राणायामके समय मनमें धारण करना चाहिये। प्राण ही आयु है, इस विषयमें निम्न मंत्र देखिये—

आयुर्न प्राणः ॥ (ऋ. १।९।१।)

‘प्राण ही आयु है।’ जन्तुक प्राण रहता है, सभीतक जीवन रहता है। इसलिये जो दीर्घ आयु चाहते हैं उनको चाहिए कि वे अपने प्राणको तथा प्राणके स्थानको बलवान् बनावें। प्राणका स्थान फेंकड़ोंमें होता है। फेंकड़ोंको बलवान् बनानेसे प्राणमें बल आता है और उसके द्वारा दीर्घ आयु प्राप्त हो सकती है।

### असु-नीति

राजनीति, समाजनीति, गृहनीति इन शब्दोंके समान ‘असुनीति’ शब्द है। राज्य चलानेका प्रकार राजनीतिसे व्यक्त है, इसी प्रकार ‘असु’ अर्थात् प्राणका व्यवहार करनेकी नीति ‘असुनीति’ शब्दसे व्यक्त होती है Guide to life, way to life अर्थात् ‘जीवनका मार्ग’ इस भावको ‘असु-नीति’ शब्द व्यक्त कर रहा है, यह प्रो० मेक्समूलर, प्रो० रॉथ आदिका कथन सत्य है। देखिये—

असुनीते पुनरस्मासु चक्षुः

पुन प्राणमिह नो धेहि भोगं ।

ज्योत्स्नपद्येम सूर्यमुच्चरंत-

मनुमते मृळया नः स्वति ॥ (ऋ. १०।५१।६)

‘हे असुनीते! यहाँ हमारे अंदर पुनः चक्षुः, प्राण और भोग स्थापित करो। सूर्यका उदय हम बहुत देरतक देख

सकें। हे अनुमते ! हम सचको सुधी करो और हमको स्वास्थ्यसे युक्त करो।'

'असुकी नीति' अर्थात् 'प्राण धारण करनेकी रीति' जब ज्ञात होती है, तब चक्षुकी शक्ति हीन होनेपर भी पुनः उत्तम दृष्टि प्राप्त की जा सकती है, प्राणके निकलनेकी संभावना होनेपर भी पुनः प्राणकी स्थिर किया जा सकता है, भोग भोगनेकी असमर्थता होनेपर भी भोग भोगनेका सामर्थ्य पैदा किया जा सकता है। मृत्युके पास आनेके कारण सूर्य-दर्शन अशक्य होनेपर भी दीर्घ आयुष्यकी प्राप्ति होनेके कारण पश्चात् पुनः सूर्यकी उपासना हो सकती है। प्राण-नीतिके अनुकूल मति रखनेसे नि संदेह यह सच कुछ हो सकता है, तथा—

असुनीते मनो अस्मासु धारय  
जीयातये सु प्र तिरा न आयुः।

रांरधि नः सूर्यस्य संदशि  
पृतेन त्वं तन्वं वर्धयस्व ॥ (ऋ. १०।५९।५)

'हे असुनीते ! हम मनःशक्ति प्राप्त करें और हमारी आयु दीर्घ हो। सूर्यका हम दर्शन करें ! तू धीसे हमारे शरीर बढा।'

आयुष्य बढानेकी रीतिका इस मंत्रमें वर्णन है। पहली बात मनकी धारणा की है। मनमें यह धारणा दृढ और पक्की करनी चाहिये कि 'मैं योगसाधनादि द्वारा अवश्य ही दीर्घ आयु प्राप्त करूँगा, तथा किसी कारण भी मेरी आयु क्षीण नहीं होगी।' मनकी दृढ शक्तिपर ही और मनके दृढ विश्वासपर ही सिद्धि अवलंबित होती है। सूर्य प्रकाशका दीर्घ आयुके साथ सबध वेदमें सुमसिद्ध ही है। प्राणायाम आदि द्वारा जो मनुष्य प्राणका बल बढाना चाहते हैं उनको धी बहुत खाकर अपना शरीर पुष्ट रखना चाहिये। प्राणायाम बहुत करनेपर ही न खानेसे शरीर दृष्ट होता है। इसलिये प्राणायाम करनेवालोंको चाहिए कि वे अपने भोजनमें प्रीका अधिक सेवन करें।

### यजुर्वेदमें प्राणविषयक उपदेश ।

प्राणका संवर्धन करनेके विषयमें यजुर्वेदका उपदेश निम्न प्रकार है—

प्रणस्त व्य्वाययाताम् ॥ ( यजु. १।१५ )

'वेदा प्राण संवर्धित हो।' प्राणकी शक्ति बढानेकी बडी

ही आवश्यकता है, क्योंकि प्राणकी शक्तिके साथ ही सब अवयवोंकी शक्ति संबंध रखती है, इसकी सूचना निम्न मंत्र दे रहा है—

पेंद्रः प्राणो अंगे अंगे निदिध्यैदं उदानो अंगे  
अंगे निधीतः ॥ ( यजु. १।२० )

'(पेंद्रः प्राणः) आत्माकी शक्तिसे प्रेरित होकर प्राण प्रत्येक अंगमें पहुँचा हुआ है, आत्माकी शक्तिसे प्रेरित होकर उदान प्रत्येक अंगमें कार्य कर रहा है।' इस प्रकार शारीरिक शक्तिका वर्णन वेदने किया है।

प्रत्येक अंगमें प्राण रहता है और वहाँ आत्माकी प्रेरणासे कार्य करता है। इस मंत्रके उपदेशसे यह सूचना मिलती है कि जिस अंग, अवयव अथवा इंद्रियमें प्राणकी शक्ति न्यून हो, वहाँ आत्माकी प्रबल इच्छाशक्ति द्वारा प्राणकी शक्ति भी बढाई जा सकती है। यही पूर्व सूक्तोक 'आंगिरस-विद्या' है। अपने उस अंगमें प्राणकी न्यूनता हो इसको जानना और वहाँ अपनी आरिमक इच्छाशक्ति द्वारा प्राणको पहुँचाना ही अपने आरोग्य बढानेका उपाय है। वेदमें जो 'आंगिरस विद्या' है वह यही है। प्राणका रक्षण करनेके विषयमें निम्न लिखित मंत्र देखिये—

प्राणं मे पाह्यपानं मे पाहि व्यानं मे पाहि ॥

( य १।१८; १७ )

'मेरे प्राण, अपान, व्यानका संरक्षण करो।' इनका संरक्षण करनेसे ही ये प्राण सब शरीरका संरक्षण कर सकते हैं। तथा—

प्राणं ते शुंघामि ॥ ( यजु. १।१४ )

प्राणं मे तर्पयत । ( यजु. १।११ )

'प्राणकी पवित्रता करता हूँ। प्राणकी वृत्ति करो।' वृत्ति और पवित्रतासे ही प्राणका संरक्षण होता है। अतः इंद्रिय होनेसे मनुष्य भोगोंकी ओर जाता है और पतित होगा है। इस प्रकार भोगोंमें फँसे हुए मनुष्य अपनी प्राणकी शक्ति व्यर्थ खो बैठते हैं। इसलिये प्राणका संवर्धन करनेवाले मनुष्योंको उचित है कि वे अपना जीवन पवित्रतासे और नित्यतः वृत्तिसे व्यतीत करें। अपवित्रता और असंवृष्टता ये दो दोष प्राणकी शक्ति घटानेवाले हैं। शक्ति घटानेवाला कोई कार्य नहीं करना चाहिये, क्योंकि—

प्राणं न धीर्यं नसि । ( य. २।१७९ )

'नाकमें प्राणशक्ति और धीर्य बढाओ।' प्राणशक्ति नासिकाके साथ संबंध रखती है और जब यह प्राणशक्ति

बलवान् होती है, तब वीर्य भी बढ़ता है और स्थिर होता है। वीर्य और प्राण ये दोनों शक्तियाँ साथ साथ बढ़ती हैं। शरीरमें वीर्य रहनेसे प्राण रहता है, और प्राणके साथ वीर्य भी रहता है। एक दूसरेके आश्रयसे रहनेवाली ये शक्तियाँ हैं। जो मनुष्य ब्रह्मचर्यकी रक्षा करके ऊँचरेता बनते हैं, उनका प्राण भी बलवान् हो जाता है, और उनको आसानीसे प्राणायामकी सिद्धि भी होती है। तथा जो प्रारंभसे प्राणायामका अभ्यास नियमपूर्वक करते हैं उनका वीर्य स्थिर हो जाता है। यद्यपि किसीका कारणशून्य प्रथम आयुमें ब्रह्मचर्य न रहा हो, तो भी वह नियमपूर्वक अनुष्ठानसे उत्तर आयुमें प्राणसाधनसे अपने शरीरमें प्राणशक्तिका संवर्धन और वीर्यरक्षण कर सकता है। जिसका ब्रह्मचर्य आदि प्रारंभसे ही सिद्ध होता है उसको शीघ्र और सहजसिद्धि होती है। परंतु जिसको प्रारंभसे सिद्ध नहीं होता, उसको यह प्रयत्नसे सिद्ध होती है। प्राणशक्ति-संवर्धनके उपायोंमें गायन भी एक उपाय है।

### गायन और प्राणशक्ति

स्वाम प्राणं प्रपद्ये। (य. ३६१३)

‘प्राणको लेकर सामकी धारण लेता हूँ।’ सामवेद गायन और उपासनाका वेद है। ईशा उपासना और ईशगुणोंके गायनसे प्राणका बल बढ़ता है। केवल गानरिवासे दीर्घ आयु और आरोग्य प्राप्त कर सकते हैं। गायक लोग यदि दुर्घटनोमें न पड़ें तो वे अन्वेषकी अपेक्षा अधिक दीर्घआयु और आरोग्य प्राप्त कर सकते हैं, गायनका आरोग्यके साथ अत्यंत संबंध है। उपासनाके साथ भी गायनका अत्यंत संबंध है। मन गायनसे उपासनामें अत्यंत तल्लीन होता है और यही तल्लीनता प्राणशक्तिको प्रयत्न करनेवाली है। यह बात और है कि गायनका धंदा करनेवाले आजकलके स्त्रीपुरोहित अपने आचरण बहुत ही गिरा दिये हैं। परंतु यह दोष गायनका नहीं है, वह उन मनुष्योंका दोष है।

मयि प्राणापानौ। (य. ३६१३)

‘मेरे अंदर प्राण और अपान बलवान् रहें।’ यह इच्छा हरएक मनुष्य स्वभावतः धारण करता ही है। परंतु कभी कभी व्यवहार उस इच्छासे विरुद्ध करता है। जब इच्छाके अनुसार व्यवहार हो जायगा, तब सिद्धिमें किसी प्रकारका विघ्न नहीं हो सकता। प्रस्तुत प्रकार प्राणका है, इसका संबंध श्वेतके शुद्ध वायुके साथ है, और अंदरका संबंध नासिका आदि श्वागके साथ है इसलिये कहा है—

यानं प्राणेन अपानेन नासिके। (य. २५१२)  
‘प्राणसे वायुकी प्रसन्नता और अपानसे नासिकाकी पूर्णता करनी चाहिए।’ बाह्य शुद्धि और प्रसन्न वायुके साथ प्राण हमारे शरीरमें जाता है और नासिका ही उसका प्रवेश द्वार है। बाह्य वायुकी प्रसन्नता और नासिकाकी शुद्धि अवश्य करनी चाहिए। नाककी मज्जिता और अपवित्रताके कारण प्राणकी गतिमें रुकावट होती है। प्राणकी प्रतिष्ठाके लिये ही हमारे सब प्रयत्न होने चाहिए, इसकी सूचना निम्न मंत्रोंसे मिलती है—

### प्राणकी प्रतिष्ठा

विश्वस्मै प्राणायामनाय व्यानाय  
उदानाय प्रतिष्ठायै चरित्राय ॥

(य. १३१९, १४१२, १५१४)

विश्वस्मै प्राणायामनाय व्यानाय  
विश्वे ज्योतिर्यच्छ ॥

(य. १३२४, १४१४, १५२८)

प्राणाय स्वाहापानाय स्वाहा व्यानाय स्वाहा ॥

(य. २२१२, २३१८)

‘प्राण, अपान, व्यान, उदान आदि सब प्राणोंकी प्रतिष्ठा और उनका व्यवहार उत्तम रीतिसे होना चाहिए। सब प्राणोंको तेजस्वी करो। सब प्राणोंके लिये त्याग करो।’

प्रत्येक मनुष्यको उचित है कि वह देखे कि अपने आचरणसे अपने प्राणोंको बड़ा रहा है या घटा रहा है, अपने प्राणोंकी प्रतिष्ठा बढ़ रही है या घट रही है, अपने प्राणोंके सभी व्यवहार उत्तम चल रहे हैं अथवा किसीमें कोई शुद्धि है, अपने प्राणोंका तेज बढ़ रहा है या घट रहा है। इसका विचार करना हरएकका कर्तव्य है। क्योंकि इसका विचार करनेसे ही हरएक जान सकता है कि मैं प्राणविषयक अपना कर्तव्य ठीक प्रकार कर रहा हूँ या नहीं। प्राणविषयक कर्तव्यका स्वरूप ‘स्वाहा’ शब्द द्वारा व्यक्त हो रहा है। सब अन्य इंद्रिय योग हैं और प्राण मुख्य है, इसलिये अन्य इंद्रियोंके भोगों-वा-स्वाहाकार प्राणके संवर्धनके लिये होना चाहिये। अर्थात् इंद्रियोंके भोग भोगनेके लिये जो शक्ति खर्च हो रही है उसका बहुताता हिस्सा प्राणकी शक्ति बढ़ानेके लिये खर्च होना चाहिए। मनुष्योंके सामान्य व्यवहारमें देखा जाये तो प्रतीत होगा कि इंद्रियभोग भोगनेमें यदि शक्तिके १०० मेंसे ९९ भागका खर्च हो रहा है, तो प्राणसंवर्धनमें एक भाग भी खर्च नहीं होता है। मुख्य प्राणके लिये कुछ शक्ति भी नहीं खर्च

होता, परंतु गौण इन्द्रियभागवत लिये ही मंत्र शक्तिका व्यय हो रहा है ॥ क्या यह आश्चर्य नहीं है? वास्तवमें मूलपके लिये अधिक और गौणके लिये कम व्यय होना चाहिए। यही वेदने कहा है कि प्राणसवर्धनके लिये अपनी शक्तिका स्वाहा करो। अपना, समय, अपना प्रयत्न, अपना बल और अपने अन्य साधन प्राणसवर्धनके लिये कितने खर्च किये जाते हैं और भोगोंके लिये कितने खर्च किये जाते हैं, इसका विचार आजइयक है। मनुष्योंका उलटा व्यवहार हो रहा है इसलिये इस विषयमें सावधानता रखनी चाहिए। प्रतिदिनका ऐसा विभाग करना चाहिए कि जिसमें बहुतसा हिस्सा प्राणवर्धनके कार्यके लिये समर्पित हो सके।

राजा मे प्राण. ॥ (य. २०।५)

'प्राण मेरा राजा है' सब शरीरका विचार करने पर आपको प्रता एष जल्पयति कि स्वका राजा प्राण ही है। ममता प्राण सचमुच राजा है। जब आपके घरमें राजा ही अतिथि आता है, उस समय आप राजाका ही आदरातिथ्य करते हैं, और उन्के नौकरोकी तरफ ध्यान भवस्य देते हैं, परंतु जितना राजाकी आर ध्यान दिया जाता है उतना अन्योके विषयमें ध्यान नहीं दिया जाता। यही न्याय यहा है। इस शरीरमें प्राण नामक राजा अतिथि है और उसक अनुचर अन्य इन्द्रियगण हैं। इसलिये प्राणकी सेवा शुश्रुषा अधिक करनी चाहिए क्योंकि उसके ठीक रहने पर ही अन्य अनुचर ठीक रह सकते हैं। परंतु यदि राजा असंतुष्ट होकर चला जाए तो एक भी अनुचर आपकी सहायता नहीं कर सकेगा।

आत्मकर इन्द्रियोंके भोग बढ़ानेमें सब लोग लगे हुए हैं, प्राणकी शक्ति बढ़ानेका कोई खयाल नहीं करता। इसलिये प्राण अमरसह होकर शीघ्र ही इस शरीरको छोड़ देता है। सब प्राण छोड़ने लगता है, तब अन्य इन्द्रियशक्तिया भी उसक साथ इस शरीरको छोड़ देती हैं। यही अल्पायुताका कारण है। परंतु इसका विचार बहुत ही थोड़े लोग प्रारभते करते हैं। तात्पर्य यह कि इन्द्रियभोग भोगनेके लिये शक्ति कम खर्च करनी चाहिए, इसका समय ही करना चाहिए और जो बल हो उसको अर्पण करके प्राणकी शक्ति बढ़ानेमें प्रयत्न करना चाहिये। अपने प्राणको सुरे कार्योंमें लगानेसे बढी ही हानि होती है। कितने ही दुर्घटन और कुर्ममें ऐसे हैं कि जिनमें लोग अपने प्राण अर्पण करनेके लिये ध्यानदत्ते प्रवृत्त होते हैं ॥ वास्तवमें सत्कर्मके साथ ही अपने प्राणोंको जोड़ना चाहिये। वेद कहता है—

सत्कर्म और प्राण

आयुर्पक्षेन कल्पता प्राणो यज्ञेन कल्पता ॥

(य. १।२१, १।२२, १।२३)

प्राणश्च मेऽपानश्च मे ध्यानश्च मे असुश्च मे यज्ञेन कल्पताम् ॥ (य. १।२१)

प्राणश्च मे यज्ञेन कल्पताम् ॥ (य. १।२२)

'मेरी आयु यज्ञसे बढे, मेरा प्राण यज्ञसे समर्थ हो। मेरा प्राण, अपान, ध्यान और साधारण प्राण यज्ञ द्वारा बलवान् बने। मेरा प्राण यज्ञके लिये समर्पित हो।'

यज्ञका अर्थ सत्कर्म है। जिस कर्मसे बढोंका सत्कार होता है सबमें विरोध इटकर एकताकी वृद्धि होती है और परस्पर उपकार होता है उसे यज्ञ कहते हैं। यज्ञ अनेक प्रकार के हैं परंतु स्वरूपसे सब यज्ञका तत्त्व उक्त प्रकारका ही है। इसलिये यज्ञके साथ प्राणका सबध आनेसे प्राणमें बल बढने लगता है। स्वार्थ तथा सुदुर्गमके कर्मोंमें लगे रहनेसे प्राणशक्तिका संकोच होता है और जनताके हितके व्यापक कर्म करनेमें प्रवृत्त होनेसे प्राणकी शक्ति विकसित होती है। वेदमें अग्नि आदि देवताओंका जहा वर्णन आया है वहा उनका प्राणरक्षक गुण भी वर्णन किया है। क्योंकि जो देवता प्राण रक्षक हो उसकी ही उपासना करनी चाहिये।

प्राणदाता अग्नि

प्राणदा अपानदा ध्यानदा चर्षोदा चरिवोदा ॥

(य. १।१।५)

प्राणपा मे अपानपाश्चशुष्या श्रोत्रपाश्च मे ॥

वाचा मे विश्वभेषजा मनसोऽसि विलायक ॥

(य. २०।३५)

'तू प्राण, अपान, ध्यान, तेज और स्वातंत्र्य देनेवाला है। तू मेरे प्राण, अपान, चक्षु, श्रोत्र आदिका संरक्षक है, मेरी वाणीके दोष दूर करनेवाला तथा मनको शुद्ध और पवित्र करनेवाला है।'

प्राणका सत्कर्ममें प्रदान करना, प्राणका संरक्षण करना, इन्द्रियोंका समय करना, वाचाके दोष दूर करने और मनकी पवित्रता करना, यह कार्य स्वप्नरूपसे उक्त मंत्रमें कहा है। इतना करनेसे ही मनुष्यका बेषा पार हो सकता है। मन और वाणीकी शुद्धता न होनेसे पगलमें कितने अनर्थ हो रहे हैं, इसकी कोई गिनती नहीं हो सकती। मन, वाणी, इन्द्रिया और प्राण इनकी स्वाधीनता प्राप्त करनेके लिये ही सब धर्म और कर्म होते हैं। इसलिये अपनी उन्नति चाहनेवालोंको इस कर्तव्यकी ओर अपना खयाल सदा रखना चाहिये। अथ प्राणकी विभूति बतानेवाला अगला मंत्र है, देखिये—

अथ पुरो भुव। तस्य प्राणो भौषायनो घसन्त

प्राणायन. ॥ (य. १।१।५)

‘वह आगे भुवर्लोक है, उसमें रहनेसे प्राणको भौवायन कहते हैं। वसन्त प्राणायन है।’

भूलोक पृथ्वी है, और अंतरिक्ष लोक भुवर्लोक है। यह प्राणका स्थान है, इस अवकाशमें प्राण व्यापक है, वायुका और प्राणका एक ही स्थान है। अंतरिक्षमें ही दोनों रहते हैं। वसन्त प्राणका ऋतु है। क्योंकि इस ऋतुमें सब जगत्में प्राणशक्तिका संचार होकर सब वृक्षोंको नवजीवन प्राप्त होता है। यह प्राणका अवतार हरएकको देखना चाहिये। प्राणके संचारसे जगत्में कितना परिवर्तन होता है, इसका प्रत्यक्ष अनुभव यदां दिखाई देता है। इस ऋतुमें सब वृक्ष आदि नूतन पत्तियोंसे सुशोभित होते हैं, फलोंसे युक्त होनेके कारण पूर्णताको प्राप्त होते हैं। फल, फूल और पत्तव ही सब सृष्टि के नवजीवनकी साक्षी देते हैं। इसी प्रकार जिनका प्राण प्रसन्न होता है उनको भी स-फल-ता-प्राप्त होती है। जिस प्रकार सब सृष्टि प्राणकी प्रसन्नतासे पुष्पवती और फलवती होती है, उसी प्रकार मनुष्य भी प्राणको वशमें करनेसे अपने अमीशमें सफलता प्राप्त कर सकता है।

### प्राणके साथ इंद्रियोंका विकास

सोनेके समय अपने इंद्रिय कैसे लीन होते हैं, और फिर जागृतिके समय कैसे व्यक्त होते हैं, इसका विचार प्रत्येकको करना चाहिए। इससे अपने आत्मा और प्राणशक्तिके महत्त्वका पता लगता है।

पुनर्मनः पुनरायुमे आगन्पुनः

प्राणः पुनरात्मा म आगन् ।

पुनश्चक्षुः पुनः श्रोत्रं म आगन्

वैश्वानरो अदब्धस्तनूपा

अग्निर्नः पातु दुरितादवघ्यात् ॥-(य. ४।१५)

‘मेरा मन, आयुष्य, प्राण, आत्मा, चक्षु, श्रोत्र आदि पुनः पुनः प्राप्त हुए हैं। शरीरका रक्षक, सब जनोंका हितकारी आत्मा पापोंसे हम सबको बचावे।’

सोनेके समय मन आदि सब इंद्रियां लीन हो गई थी, यद्यपि प्राण जागता था तथापि उसके कार्यका भी पता हमको नहीं था। यह सब कलके समान आज पुनः प्राप्त हुआ है। यह आत्माकी शक्तिका कितना आश्चर्यकारक प्रभाव है? यह आत्मशक्ति हमको पापोंसे बचावे। प्राणशक्तिके साथ इन शक्तियोंका लीन होना और पुनः प्राप्त होना, प्रतिदिन हो रहा है। इसका विचार करनेसे पुनर्नमका ज्ञान होता है। क्योंकि जो बात निद्राके समय होती है वह ही वैसी ही सृष्टिके

समय होती है। और उसी प्रकार महाप्रलयके समयमें भी होती है। नियम सर्वत्र एक ही है। प्राणके साथ अन्य इंद्रियां कैसे रहती हैं, प्राण कैसे जागता है और अन्य इंद्रियां कैसे एककर लीन होती हैं, इसका विचार करनेसे अपनी आत्मशक्तिका ज्ञान होता है और वह ज्ञान अपनी शक्तिका विकास करनेके लिये सहायक होता है। अपने प्राणका विश्वव्यापक प्राणके साथ संबंध देखना चाहिये। इसकी सूचना निम्न मंत्र देते हैं—

### विश्वव्यापक प्राण

सं प्राणः प्राणेन गच्छताम् । (य. ६।१८)

सं ते प्राणो धातेन गच्छताम् । (य. ६।१०)

‘अपना प्राण विश्वव्यापक प्राणके साथ संगत हो। तेरा प्राण वायुके साथ संगत हो।’ तात्पर्य अपना प्राण भलग नहीं है, वह सार्वभौमिक प्राणका ही एक हिस्सा है। इस दृष्टिसे अपने प्राणको जानना चाहिये। सब अंतरिक्षमें प्राणका समुद्र भरा हुआ है, उसमेंसे थोडासा ही प्राण इस शरीरके अंदर आकर इस शरीरको जीवन देता है, श्वास प्रश्वास द्वारा वह ही सार्वभौमिक प्राण अंदर जाता है। तात्पर्य यह सार्वभौमिक दृष्टि सदा धारण करनी चाहिए। सबकी उन्नतिमें एककी उन्नति है, समष्टिकी भलाई है यह वैदिक सिद्धांत है। इसलिये समष्टिकी व्यापक दृष्टि प्रत्येक उपासकके अंदर उत्पन्न होनी चाहिये। इस प्राणकी और बातें निम्न मंत्रमें देखिये—

### लडनेवाला प्राण

अविर्न मेपो नसि वीर्याय

प्राणस्य पंथा अमृतो प्रहाभ्याम ।

सरस्वत्युपवाकैर्व्यानं नस्यानि यहिर्यद्वैर्जजान ॥

(य. ११।९०)

‘(मेपोः न) मेंढके समान लडनेवाला (अविः) संरक्षक प्राणवायु वीर्यके लिये (नसि) नाकमें रखा हुआ है। (प्रहाभ्यां) श्वास उच्छ्वास रूप दोनों प्राणोंसे प्राणका अमृतमय मार्ग बना है। (यद्वैः उपवाकैः) स्थिर स्तुतियोंके द्वारा (सरस्वती) सुपुग्ना नाडी (व्यानं) सर्व शरीर व्यापक व्यान प्राणको तथा (नस्यानि) नासिकाके साथ संबंध रखनेवाले अन्य प्राणोंको (यहिः जजान) प्रकट करती है।’

स्पर्धा करनेवाला, शत्रुके साथ युद्ध करके उसका पराजय करनेवाला सेंडा होता है। यही प्राणका कार्य अपने शरीरमें

हैं। सब व्याधियों और शरीरके सब दायुओंके साथ लड़कर शरीरका आरोग्य निरन्तर स्थिर रखनेका बड़ा कार्य करनेवाला महावीर अपने शरीरमें मुख्य प्राण ही है। यह मंडेके समान सज्जता है। इसका नाम 'अग्नि' है क्योंकि यह ध्वन भर्त्ता सब शरीरका संरक्षण करता है। अन्नर भण्य भर्त्ता भी यही देखने योग्य है— रक्षण, गति, कांति, प्रीति, तृप्ति, ज्ञान, प्रवेश, ध्वन, स्वामित्व, प्रार्थना, कर्म, इच्छा, तेज, प्राप्ति, आर्त्तिगन, ईर्ष्या, दाग, भाग और वृद्धि इतने भव्य धातुके भर्त्ता है। ये सब भर्त्ता प्राणवाचक 'अग्नि' शब्दमें है। प्राणके कार्य इन शब्दोंसे व्यक्त होते हैं। इन भर्त्ताओंके लेकर अपने प्राणके धर्म और कर्म जाने जा सकते हैं।

इतने कार्य करनेवाला संरक्षण प्राण हमारी नासिकाओंमें रह रहा है। नासिका स्थानाय एक ही प्राण हमारे शरीरमें उक्त कार्य करता है। यही इसका महत्त्व है। यह प्राणका मार्ग 'अ-मृत' मय है। अर्थात् इस मार्गमें मरण नहीं है। इस मार्गका रक्षण करनेवाले दो ग्रह हैं। 'श्वस और उच्छ्वास' ये दो ग्रह इस मार्गका संरक्षण कर रहे हैं। सबको स्वाधीन रखनेवाले, सबका ग्रहण करनेवाले ग्रह होते हैं। श्वास और उच्छ्वासोंसे सब शरीरका उत्तम ग्रहण हो रहा है इसलिये ये ग्रह हैं। इन दो ग्रहोंके कार्यसे प्राणका मार्ग मरणरहित हुआ है, जबतक श्वास और उच्छ्वास चलते हैं, तबतक मरण होता ही नहीं, इसलिये श्वासोच्छ्वासक अस्तित्वतक शरीरमें 'अमृत' ही रहता है। परन्तु जब ये दो ग्रह दूर हो जाते हैं, तब मरण आता है।

'इडा, पिंगला और सुषुम्ना' ये तीन नाडिया शरीरमें हैं। इन्हींको क्रमसे 'गंगा', यमुना और सरस्वती' कहा जाता है। अर्थात् सरस्वती सुषुम्ना है। इसमें प्राणकी प्रेरक शक्ति रहती है। स्थिर चित्तसे जो उपासना करते हैं, अर्थात् षड विधाससे जो परमात्मभक्ति करते हैं, उनके अन्दर सुषुम्ना द्वारा यह प्राण विशेष प्रभाव बढ़ता है। तात्पर्य यह कि उपासनाके साथ ही प्राणका बल बढ़ता है, और अन्य नस्य अर्थात् नासिकाके साथ सबध रखनेवाले प्राण हैं। इन सब प्राणोंकी प्रेरणा उक्त सुषुम्ना करती है। परमेश्वर भक्तिका बल इस सुषुम्नामें बढ़ता है और इससे द्वारा प्राणोंका सामर्थ्य भी प्रकट होता है।

### सरस्वतीमें प्राण

इस मन्त्रमें प्राणायाम साधनकी बहुतसी गुण बातें सरल शब्दों द्वारा मिली हैं, इनलिये पाठकोंको इन मन्त्रका विशेष

विचार करना चाहिए। इस मन्त्रमें जिस सरस्वतीका वर्णन आया है उसीका वर्णन निम्न मन्त्रमें देखिए—

अश्विना तेजसा चक्षुः प्राणेन सरस्वती वीर्ये ।  
वाचंन्द्रो बलेन्द्राय दधुर्द्वियम् ॥ (य २०।८०)  
'अश्विदेव तेजके साथ चक्षु देते हैं, सरस्वती प्राण शक्ति के साथ वीर्य देती है, इन्द्र (इन्द्राय) जीवात्माके लिये वाणी और बलके साथ इन्द्रियशक्ति अर्पण करता है।'

इसमें सरस्वती जीवनशक्ति के साथ वीर्य देती है ऐसा कहा है। यह सरस्वती शब्द भी पूर्वोक्त सुषुम्ना नाडीका वाचक है। अश्विनौ शब्द धन और ऋण शक्तियोंका वाचक हैं। इस मन्त्रमें दो इन्द्र शब्द हैं। पहिला परमात्माका वाचक और दूसरा जीवात्माका वाचक है। इन्द्रिय शब्द आत्माकी शक्ति का वाचक है। कई लोग सरस्वती शब्दका नदी आदि अर्थ लेकर विलक्षण अर्थ करते हैं, उनको यह बात स्मरण रखनी चाहिए कि वैदिक शब्द मुख्यतः आध्यात्मिक शक्तियोंके वाचक हैं, पश्चात् अन्य पदार्थोंके वाचक हैं। अस्तु। अब प्राणके विषयमें और दो मन्त्र देखिए—

### भोजन और प्राण

धान्यमसि धिचुहि देवान्

प्राणाय त्वोदानाय त्वा व्यानाय त्वा ।

दीर्घामनु प्रसितिमायुषे धा ॥ (य १२०)

प्राणाय मे वर्चोदा वर्चसे पवस्य

व्यानाय मे वर्चोदा वर्चसे पवस्यो—

दानाय मे वर्चोदा वर्चसे पवस्य ॥ (य. ७।२७)

'तु धान्य है। देवोंको धन्य कर। प्राण, उदान और व्यानके लिये तुझे स्वीकार करता हू। आयुष्यके लिये दीर्घ भर्त्तादा धारण करता हू। मेरे प्राण, व्यान और उदानके तेजकी वृद्धिके लिये शुद्ध बन।'

सात्त्विक धान्यका आहार इन्द्रियादिक देवोंको शुद्ध, पवित्र और प्रसन्न करता है। सात्त्विक भोजनसे प्राणका बल बढ़ता है और आयुष्य बढ़ता है। शुद्धतासे प्राणकी शक्ति विकसित होती है। इत्यादि बहुत उत्तम भाव उक्त मन्त्रोंमें पाठक देख सकते हैं। तथा और एक मन्त्र देखिए—

### सहस्राक्ष अग्नि

अग्ने सहस्राक्ष शतमूर्ध्वं

छत ते प्राणा सहस्र व्याना ।

त्व साहस्रस्य राय ईशिये

तन्मै ते धियेम दाजाय स्वाहा ॥ (य १०।७१)

‘ हे सहस्र नेत्रवाले अग्ने ? तेरे सैंकड़ों प्राण, सैंकड़ों उदान और सहस्र व्यान हैं । सहस्रो घनापर तेरा प्रभुत्व है । इसलिये शक्तिके लिये हम तेरी प्रशंसा करते हैं । ’

इस मंत्रका ‘ सहस्राक्ष अग्नि आत्मा ही है । दातकृत, इन्द्र, सहस्राक्ष आदि शब्द आत्मावाचक ही हैं । सहस्र तैजोंका धारण करनेवाला आत्मा ही सहस्राक्ष अग्नि है । प्राण, उदान व्यान आदि सब प्राण सैंकड़ों प्रकारके हैं । प्राणका स्थान शरीर में निश्चित है । हृदयमें प्राण है, गुदाके प्रांतमें अपान है । नाभिस्थानम समान है, कठमें उदान है और सवे शरीरम व्यान है, प्रत्येक स्थानमें छोटे मोटे अनेक अवयव हैं और प्रत्येक अवयवके सूक्ष्म भेद सहस्रा हैं । प्रत्येक स्थानम और सूक्ष्मसे सूक्ष्म भेदम उस उस प्राणकी अवस्थिति है । प्रत्येकके प्राणके सैंकड़ों और सहस्रों भेद हो सकते हैं । इस प्रकार यह प्राणशक्तिका विस्तार द्वारों रूपसे शरीर भरके सूक्ष्मस सूक्ष्म अंशम हुआ हुआ है । यही कारण है, कि प्राणशक्तिके प्याम होनेसे सब अंग प्रत्यंग अपने आधीन हो जाते हैं और प्राणशक्तिके वशमें होनेसे सब शरीरकी नीरोगता भी सिद्ध हो सकती है । इस प्रकार यजुर्वेदका प्राण विषयक उपदेश है । यजुर्वेदका उपदेश किया—प्रधान होता है ।

सामवेद उपासनामक होनेसे प्राणके साथ उसका घनिष्ठ संबंध है । इसीलिये कई उसको ‘ प्राण वेद ’ भी समझते हैं । उपासना द्वारा जो प्राणका बल बढ़ता है उसनी ही सहायता सामवेदसे इस विषयमें होती है । अन्य बार्ताका उपदेश करना अन्य वेदोंका ही कार्य है । इसलिये यहां इतना ही लिखते हैं कि जो परमात्मोपासनाका विषय है, उसको प्राणशक्तिका विकास करनेके लिये पाठक अत्यंत आग्रहयक समझें और अनुष्ठान करनेके समय उसको किया करें ।

अथ अथर्ववेदका प्राणविषयक उपदेश देखते हैं ।

### अथर्ववेदका प्राणविषयक उपदेश

प्राणापानौ मृत्योर्मा पात स्वाहा ॥ ( अ ३११११ )  
मेम प्राणो हार्सीमो अपान । ( अ ३२२८३ )

‘ प्राण अपान मुझे मृत्युसे बचाव ॥ प्राण अपान इसको न छोड़ें । ’ इन मंत्रोंमें प्राणकी शक्तिका स्वरूप बताया है । प्राणकी सहायतासे मृत्युसे संरक्षण होता है । प्राणरू वशमें आ जानेपर मृत्युका भय नहीं रहता । मृत्युका भय हटानेके लिये प्राणको प्रशस्त करना चाहिये ।

प्राण प्राण प्रायस्वास्तो अस्त्ये मृद ॥  
निर्नते निर्नत्या न पादोभ्यो मुच ॥ ४ ॥  
वात प्राण ॥ ५ ॥ ( अ १९१४४ )

हे प्राण ! हमारे प्राणका संरक्षण कर । हे जीवन ! हमारे जीवनको सुखमय कर । हे अनियम ! अनियमके पाशसे हमें बचा । ’

अपनी प्राणशक्तिका संरक्षण करना चाहिये, अपने जीवनको मंगलमय बनाना चाहिये । निर्रतिके जालसे बचना चाहिये । ‘ मृति ’ का अर्थ है— प्रगति, उन्नति, सन्मार्ग, उत्कर्ष, अभ्युदय, योग्यता, सत्य, सीधा मार्ग, संरक्षण, पवित्रता । और निर्रतिका अर्थ है अवनति, कुमार्ग, अपकर्ष, अयोग्य रीति, असन्मार्ग टडीचाल, घात पातकी रीति, अपवित्रता, निर्रतिके साथ जानेवाला नि सदेह अयोगतिको जाता है । इसलिये इस टेडेमार्गक भ्रम जालसे बचनेकी सूचना उक्त मंत्रम दी है । हरण्व मनुष्य जो उन्नति चाहता है, सावधान रहता हुआ अपने आपको इस अयोगतिक मार्गसे बचावे । निर्रतिके जाल प्रारमभ बड़े सुन्दर दिखाई देते हैं । परंतु जो उनमें एकबार पम जाता है, उसके लिये फिर उसमेंसे निकलना बड़ा मुश्किल पट जाता है । सब प्रकारके दुर्ब्यसन, भ्रम, आहस्य, छल, कपट आदि सब ही इस निर्रतिके जालके रूप हैं । इसलिये उन्नति चाहनेवालेको चाहिए कि, वे इस घुरे रास्तेस अपन आपको बचावें । योगसाधन करनेवालोंके लिये यह उपदेश अमूल्य है । योगके पम नियम इसी उपदेशके अनुसार बने हैं । अपने विषयमें किस प्रकारकी भावना करना चाहिए इसका उपदेश निम्न मंत्रमें किया है—

मैं विज्ञयी हूँ

सूर्यो मे चक्षुर्वात प्राण  
अतरिक्षमात्मा पृथिवी शरीरम् ।  
अस्तृतो नामाहमपमस्मि स आम्मान निदधे  
घावापृथिवीभ्या गोपीधाय ॥ ( अ ५११७ )

‘ सूर्य मेरा नेत्र है, वायु मेरा प्राण है, अतरिक्षमय तनव मेरी आत्मा है, पृथिवी मेरा स्थूल शरीर है इस प्रकारका मैं अपराजित हूँ । मैं अपने आपका पु और पृथिवी हाकक अतर्गत जो कुछ है उस सबक संरक्षणके लिये अर्जित करता हूँ । ’

आत्मशक्तिका विकास करनेके लिये समष्टिकी भलाईके लिये अपने आपको समर्पित करना चाहिए और अपनी



धार्तरिक शक्तियोंके साथ बाह्य देवताओंका संबंध देखना चाहिए। इतना ही नहीं प्रस्तुत बाह्य देवताओंके अंश अपने शरीरमें रह रहे हैं और बाह्य देवताओंके सूक्ष्म अंशोंका बना हुआ मैं एक छोटासा पुतला हूँ, ऐसी भावना धारण करके अपने आपको देवताओंका अंशरूप, तथा अपने शरीरको देवताओंका सघ अथवा मंदिर समझना चाहिए। योग-साधनमें यही भावना मुख्य है। अपने आपको निकृष्ट और हीनदीन समझना नहीं चाहिए, परंतु 'अहं अस्तुतः अस्मि' (I am invincible) मैं अपराजित हूँ, मैं शक्तिशाली हूँ, इस प्रकारकी भावना धारण करनी चाहिए। जैसे जिसके विचार होंगे वैसी ही उसकी अवस्था बनेगी। इसलिये अपने विषयमें कदापि तुच्छ बुद्धि धारण करना उचित नहीं है। प्राणायाम करनेवालेको तो अत्यंत आवश्यक है कि अपने शरीरको देवताओंका मंदिर, ऋषियोंका आश्रम समझे और अपने हाथोंके उसका अधिष्ठाता तथा परमात्माका सहचारी समझे। अपनी भावना जैसी बड़ होगी वैसा ही अनुभव आ सकता है। वेदमें—

### पंचमुखी महादेव

प्राणापानौ व्यानोवानौ ॥ (अ. ११/८१३३)

प्राण, अपान, व्यान, उदान आदि नाम आये हैं। उप प्राणोंके नाम वेदमें दिखाई नहीं दिये। किसी अन्य रूपसे उनका उल्लेख संभवत हो। पंच प्राण ही पंचमुखी रुद्र हैं, रुद्रके त्रिवने नाम हैं वे सब प्राणवाचक ही हैं। महादेव, शंभु आदि सब रुद्रके नाम प्राणवाचक हैं। महादेवके पाँच मुख जो पुराणोंमें हैं, उनका इस प्रकार मूल विचार है। महादेव मृत्युंजयके स्वरूपका यहा निर्णय हो सकता है। शत-पथमें एकादश रुद्रोंका वर्णन है।

कतमे रुद्रा इति। दशोमे पुरुषे प्राणा आत्मैकादशः ॥

(शत. प्रा. १४/५)

'कौनसे रुद्र हैं? पुरुषमें दश प्राण हैं और ग्यारहवाँ आत्मा है। वे ग्यारह रुद्र हैं।' अर्थात् प्राण ही रुद्र हैं और इसलिये भव, शर्व, पशुपति आदि देवताके सब सूक्त अपने अनेक अर्थोंमें एक प्राणवाचक अर्थ भी व्यक्त करते हैं। पशु-पति शब्दको प्राणवाचक माननेपर पशु शब्दका अर्थ इंद्रिय ऐसा ही होगा। इंद्रियोंका घोड़े, गौंके, पशु आदि अनेक प्रकारसे वर्णन किया ही है। इस रीतिसे वेदमें अनेक स्थानमें प्राणकी उपासना दिखाई देगी। इस लेखमें रुद्रवाचक सब सूक्तोंका प्राणवाचक भाव बतानेके लिये स्थान नहीं है, इस-लिये इस स्थानपर केवल दिग्दर्शन ही किया है। अग्नि शब्द

भी विशेष प्रसंगमें प्राणवाचक है। पंचप्राण, पंच अग्नि, प्राणाग्निद्वय, आदि शब्दों द्वारा प्राणकी अग्निरूपता सिद्ध है। इस भावको देखनेसे पता लगता है कि, अग्निदेवताके मंत्रोंमें भी प्राणका वर्णन मौज्जवत्तसे है, मध्यस्थानीय देवताओंमें वायु और इंद्र ये दो देवताएं प्रसृत हैं। वायु देवताकी प्राणरूपता सुप्रसिद्ध ही है। स्थान साक्षिष्यसे इंद्रमें भी प्राणरूपत्व आ सकता है। इस दृष्टिसे इंद्र देवताके मंत्रोंसे भी वेदमें प्राणका वर्णन मिल सकता है। इस प्रकार अनेक देव-ताओं द्वारा वेदमें प्राणशक्तिका वर्णन है। किसी स्थानपर न्यष्टि दृष्टिसे है और किसी स्थानपर समष्टि दृष्टिसे है। ग्रंथ-विस्तारके भयसे यहाँ केवल उतना ही लिखा गया है कि गिन मंत्रोंमें स्पष्ट रूपसे प्राणका वर्णन आया है। अथ प्राणकी सत्ता कितनी व्यापक है उसका वर्णन निम्न मंत्रोंमें देखिये—

### प्राणका मीठा चाबुक

महत्पयो विश्वरूपमस्याः

समुद्रस्य त्वोत् रेत आहुः ।

यत् पति मधुकशा रराणा

तत् प्राणस्तदमृतं निविष्टम् ॥ २ ॥

मातादित्यानां दुहिता वसुन्तां

प्राणः प्रजानाममृतस्य नाभिः ।

हिरण्यवर्णा मधुकशा घृताची

महान्गर्भश्चरति मर्त्येषु ॥ ४ ॥ (अथर्व. १११)

'(अस्याः) इस पृथिवीकी और समुद्रकी बडी (रेत.) शक्ति तू है ऐसा कहते हैं। जहासे चमकता हुआ मीठा-चाबुक चलता है वही प्राण और वही अमृत है। आदित्योंकी माता, वसुओंकी दुहिता, प्रजाओंका प्राण और अमृतकी नाभि यह मीठा-चाबुक है। यह वैजस्वी, तेज उत्पन्न करने-वाली और (मर्त्येषु गर्भः) मर्त्योंके अंदर संचार करने-वाली है।'

इस मंत्रमें 'मधु-कशा' शब्द है। 'मधु' का अर्थ मीठा, स्वादु है। और 'कशा' का अर्थ चाबुक है। चाबुक घोडागयी चलनेवालेके पास होता है। चाबुक मारनेसे गाडीके घोड़े चलते हैं। उक्त मंत्रोंमें 'मधु-कशा' अर्थात् मीठा-चाबुकका वर्णन है। यह मीठा-चाबुक अधिनीदेवोंका है। अधिनीदेव प्राणरूपसे नासिका स्थानमें रहते हैं, प्राण, अपान, आस उच्छ्वास, दाँये और बाये नावका आस यह अधिनीदेवोंका प्राणमयरूप शरीरमें है। इस शरीरमें अधिनी-रूप प्राणोंका 'मीठा-चाबुक' कार्य कर रहा है और शरीर

रूपी रथके इंद्रियरूप घोड़ोंको चला रहा है। इस चाबुकका यह स्वरूप देखनेसे इस आद्वितीय और विलक्षण अलंकारकी कल्पना पाठकोंके मनमें स्थिर होसकती है। यह प्राणोंका मीठा चाबुक हम सबको प्रेरणा दे रहा है, इसकी प्रेरणाके पिना इस शरीरमें कोई कार्य नहीं होता है। इतना ही नहीं अपितु सब जगत्में यह 'मीठा-चाबुक' ही सबको गति दे रहा है। सब जगत्में प्राणका कार्य देखने योग्य है। मंत्र कहता है कि 'इस मीठे चाबुकमें पृथ्वी और जलकी सब शक्ति रहती है, जहाँसे यह मीठा चाबुक चलाया जाता है वहीं प्राण और अमृत रहता है।' प्राण और अमृत एकत्र ही रहते हैं क्योंकि जबतक शरीरमें प्राण रहता है, तबतक मरणकी भीति नहीं होती। और सभी जानते हैं कि प्राणियोंके शरीरोंमें प्राण ही सबका प्रेरक है, इसलिये उसके चाबुककी कल्पना उक्त मंत्रमें कही है क्योंकि शरीररूपी रथके घोड़ोंको चलानेका कार्य यही चाबुक कर रहा है। दूसरे मंत्रमें कहा है कि 'यह चाबुक शरीरस्थ वसु आदि देवताओंका सहायक है, यह प्रजाओंका प्राण ही है, अमृतका मध्य यही है। यह प्राण मस्तिष्कमें तेज और चेतना उत्पन्न करता है और सब प्राणियोंके बीचमें यह चलता है।' यह वर्णन उत्तम अलंकारसे युक्त है, परंतु स्पष्ट होनेके कारण हरएक इसका उपदेश जान सकता है। तथा—

### अपनी स्वतंत्रता और पूर्णता

नसोः प्राणः ॥ ( अ. १९।९० )

धोत्रं चक्षुः प्राणोऽच्छिन्नो नो

अस्त्वाच्छिन्ना घयमायुषो घर्चसः ॥ ५ ॥

( अ० १९।५८ )

अयुतोऽहमयुतो मे आत्माऽयुतं मे चक्षु-  
रयुतं मे धोत्रमयुतो मे प्राणोऽयुतो मेऽपानो-  
ऽयुतो मे ध्यानोऽयुतोऽहं सर्वः ॥ १ ॥

( अ० १९।५१ )

'मेरे नाकमें प्राण स्थिरतासे रहे। मेरे कान, नेत्र और प्राण छिन्नभिन्न न होते हुए मेरे शरीरमें कार्य करें। मेरी आयु और तेज अविच्छिन्न अर्थात् दीर्घ होवे। मैं, आत्मा, चक्षु, धोत्र, प्राण, अपान, ध्यान आदि मेरी सब शक्तियों पूर्ण स्वतंत्र और उन्नत होकर मेरे शरीरमें रहें ॥'

आयु और प्राणके अविच्छिन्न रूपसे इस शरीरमें रहनेकी प्रवृत्ति उक्त मंत्रमें है। सब इंद्रियां तथा सब अन्य शक्तियां अविच्छिन्न तथा पूर्ण उन्नत रूपसे अपने शरीरमें

प्रकट हो इसकी व्यवस्था हरएकको करनी चाहिये। उक्त मंत्रमें कई शब्द अत्यंत महत्वपूर्ण हैं—

अहं अयुतः।

अहं सर्वः अयुतः।

'मैं संपूर्ण रूपसे स्वतंत्र, दूसरे किसीकी सहायताके बिना ही सब कनेमें समर्थ और किसी कष्टसे न डिगनेवाला तथा दृढ़ हूँ।' यह भावना यदि मनमें स्थिर हो जायेगी तो मनुष्यकी अपार शक्ति बढ सकती है। मेरी इंद्रियां, मेरे तथा मेरे अन्य अवयव ऐसे दृढ़ और मजबूत होने चाहिये कि मुझे उनके कारण कभी ह्लेश न हो सके, तथा किसी दूसरेकी शक्तिकी अपेक्षा न करता हुआ, मैं पूर्ण स्वतंत्रताके साथ जानंदसे महान् पुरुषार्थ कर सकूँ। कोई यह न समझे कि यह केवल ख्याल ही ख्याल है। मैं यहाँ निश्चयपूर्वक कह सकता हूँ कि यदि मनुष्य निश्चय करेगा तो निःसंदेह वे अपने आपको इस प्रकार पूर्ण स्वतंत्र बना सकते हैं और उक्त शक्तियोंका पूर्ण विकास वे अपने अंदर कर सकते हैं।

### प्राणकी मित्रता

इद्वैच प्राणः सख्ये नो अस्तु तं त्वा परमेष्ठिन्  
पर्यशिरायुषा वर्चसा दधातु ॥ ( अ० १३।१।१० )

'यहाँ प्राण हमारा मित्र बने। हे परमेष्ठिन्। हमें यह दीर्घ आयु और तेजके साथ प्राप्त हो।' प्राणके साथ मित्रताका तात्पर्य इतना ही है कि हमारे शरीरमें प्राण बसिष्ठ होकर रहे। कभी अन्य आयुमें प्राण दूर न हो। अपने आयुष्यमें परमेष्ठी परमात्माकी ही सेवा और उपासना करनी चाहिये। परमात्मा सर्व श्रेष्ठ गुणोंका केन्द्र होनेसे परमार्थचिंतन द्वारा सभी श्रेष्ठ सद्गुणोंका ध्यान होता है और मनुष्य जिसका सदा ध्यान करता है उनके समान बन जाता है, इस नियमके अनुसार परमेश्वरके गुणोंके चिंतनसे मनुष्य भी श्रेष्ठ बन सकता है। यह उपासनाका और मानवी उन्नतिका संबंध है। इस प्रकार जो सत्पुरुष अपनी प्राणशक्तिको धंदाना है उसकी प्राणशक्ति कितनी विस्तृत होती है, इसकी कल्पना निम्न मंत्रोंसे होसकती है—

सस्य प्राणः सतापानाः सत व्यानाः ॥

योऽस्य प्रथमः प्राण ऊर्ध्वो नामायं सो अग्निः ॥

योऽस्य द्वितीयः प्राणः प्रौढो नामासौ स आदित्यः ॥

योऽस्य तृतीयः प्राणोऽभ्युदो नामासौ स चंद्रमाः ॥

योऽस्य चतुर्थः प्राणो विमूर्तामायं स पवमानः ॥

योऽस्य पंचमः प्राणो योनिर्नाम ता इमा आपः ॥

योऽस्य पष्ठ प्राण प्रियो नाम ॥

त इमे पशव ॥ योऽस्य सप्तम प्राणोऽपरिमितो नाम ता इमा प्रजा ॥ (अ० १५।१।१-९)

उस (प्रात्यस्य) सन्यासी सत्पुरुषके सात प्राण सात भपान, सात ध्यान हैं। उसके सातों प्राणोंके नाम क्रमशः ऊर्ध्व, प्रीड, अभ्यूह, विशू, यानि, प्रिय और अपरिमित हैं। और उनक सात स्वरूप क्रमशः भस्मि, आदित्य, चद्रमा, पवमान, आप, पनु और प्रजा हैं।' इसी प्रकार इसके भपान और ध्यानका वर्णन उक्त स्थानमें ही वेदने किया है। मनुष्य अपनी शक्तिको इस प्रकार बढ़ा सकता है। मनुष्य अपने सातों प्राणोंको अपरिमित रूपमें बढ़ा सकता है। वही अपने आपको सब प्रजाजनाके दितके कायमें अर्पण कर सकता है, जो अपने प्राणोंको ऊर्ध्व अर्थात् उच्च करता है और भस्मिके समान तेजस्वी होता है। इस प्रकार उक्त कथनका भाव समझना चाहिये। तथा—

### सम्यक्की अनुकूलता

काले मन काले प्राण काले नाम समाहितम् ।

कालेन सर्वा नदन्त्यागतैन प्रजा इमा ॥ ७ ॥

(अ० १९।५३)

'कालकी अनुकूलतासे ही मन, प्राण और नाम रहत हैं। कालकी अनुकूलतासे ही सब प्रजाओंको भानद होता है।' कालका नियम पालन करना चाहिये। पुरार्थके साथ कालकी अनुकूलता होनेसे उत्तम फल प्राप्त होता है। कालकी अवहेलनाकी उपक्षा नहीं करनी चाहिये। कालकी अनुकूलता प्राप्त होती है उसका उपयोग अवश्य करना चाहिये। प्राणायामादि साधन करनेवालेको उचित है कि वह योग्य नालम नियमपूर्वक अपना अभ्यास किया करे, तथा जिस समय तो करना योग्य है। उसको अवश्य ही उस समय करना चाहिये। जब प्राणके सरक्षक ऋषियोंका वर्णन विद्व लिखित मन्त्रमें देखिये—

### प्राणरक्षक ऋषि

रूपी बोधप्रतीबोधवस्वप्नो यन्न जागृषि ।

तो ते प्राणस्य गोतारौ दिवा नक्त च जागृताम् ॥

(अ० ५।३०।१०)

'याध और प्रतिबोध अर्थात् स्मृति और जागृति ये दो ऋषि हैं। वे दोनो तैरे प्राणकी रक्षा करते हुए दिन रात जागते रहें।'

प्रत्येक मनुष्यमें ये दो ऋषि हैं 'स्मृति और जागृति।' एक उन्साइको प्रेरित करता है और दूसरा सावधान रहनेकी

चेतना देता है। उन्साह और सावधानता ये दो सद्गुण जिस मनुष्यमें मिलने होंगे, उतनी योग्यता उस मनुष्यकी हो सकती है। ये दो ऋषि प्राणके सरक्षणका कार्य करते हैं और यदि ये दिनरात जागते रहें तो मनुष्यकी मृत्युकी बाधा नहीं हो सकती। जबतक मनुष्यका मन उन्साहसे परिपूर्ण रहेगा और जबतक सावधानताक साथ वह अपना व्यवहार करेगा तबतक उसको मरणकी भीति नहीं होगी, यह सर्व साधारण नियम है।

जो लोग सावधानताक साथ अपना दैनिक व्यवहार करते हैं, तथा जो सदा हीनदीन और दुर्बलताके ही विचार मनमें धारण करते हैं उनको इस मन्त्रका भाव ध्यानमें धरना उचित है। वेद कहता है कि मनमें उन्साहके विचार धारण करो और प्रतिक्षण सावधान रहो। जो मनुष्य अपने आपको वैदिक धर्मों समझता है उसको उचित है कि वह अपने मनमें वेदके ही अनुकूल भाव धारण करे। वैदिक धर्मों मनुष्यको उचित नहीं कि वह वेदके विरुद्ध हीन और दीनताक विचार अपने मनमें धारण करके मृत्युके वशमें होवे। वैदिक धर्मका विशेष उद्देश सर्वसाधारण जनताकी आयुष्यवृद्धि और आरोग्यवृद्धि करना ही है। इसीलिये स्थान स्थानक वैदिक सूक्तमें दीर्घायुत्वके अनेक उपदेश आते हैं।

### वृद्धताका धन

प्र विदात प्राणापानावनद्वाहायिव प्रजम् ।

अय जरिम्ण शेषधिररिष्ट इह वर्धताम् ॥ ५ ॥

आ ते प्राण सुवामसि परा यक्ष्म सुवामि ते ॥

आयुर्नो विश्वतो द्धद्यमशिवरेण्य ॥ ६ ॥

(अ० ७।५३)

'जिस प्रकार पैल अपने स्थानपर चापस आते हैं, उस प्रकार प्राण और भपान अपने स्थानपर आ जावें। वृद्धा वस्थाका जो खजाना है वह यहा कम न होता हुआ बढ़ता रहे। तब अक्षर प्राणको प्रेरित करता है और शरीरको दूर फेंकता है। यह अक्षर भस्मि हम सबको सब प्रकारसे दीर्घ आयु देवे।'

जिस प्रकार पैल शामके समय वेगसे अपने आपने स्थानपर आ जाते हैं, उसी प्रकार बलयुक्त वेगसे प्राण और भपान अपने अपने स्थानमें रहें। जब प्राण और भपान बढ़वान् धनकर अपना अपना कार्य करेंगे तब मृत्युका भय नहीं होसकता और मनुष्य दीर्घ आयुष्यरूपी धन प्राप्त कर सकता है। सब धर्मोंमें आयुष्यरूपी धन ही सबसे श्रेष्ठ

है, क्योंकि सब अन्य धनोका उपयोग इसके होनेपर ही हो सकता है। उक्त मंत्रमें—

जरिष्णः शेषधिः इह वर्धताम् ॥ ( भ. ७।५३।५ )

ये शब्द मनन करने योग्य है। 'वृद्ध आयुका खजाना वहाँ बचता रहे। अर्थात् इस लोकमें आयु बढ़ती रहे, ये शब्द स्पष्टतासे बता रहे हैं कि आयु निश्चित नहीं। प्रत्युत बढ़ने-बाड़ी है। जो मनुष्य अपनी आयु बढ़ाना चाहे वह उस प्रकारके आयुव्यवर्धक सुनियमोंका पालन करके आयु बढ़ा सकता है। इस प्रकार वेदका उपदेश अत्यंत स्पष्ट है। परंतु कई वैदिक धर्मो समाप्तते हैं कि आयु निश्चित है और घट बढ़ नहीं सकती। जो वेद सम्मत नहीं है।

### बोध और प्रतिबोध

पूर्व स्थानमें बोध और प्रतिबोध ये दो ऋषि बताए हैं, वहीं भाग थोड़ेसे फरकसे निम्नलिखित मंत्रमें भी आया है—  
बोधश्च त्वा प्रतिबोधश्च रक्षतां-

अस्वप्नश्च त्वाऽनवद्राणश्च रक्षताम्  
गोपायंश्च त्वा जागृविश्च रक्षताम् ॥ ( भ. ८।१।१३ )

'उत्साह और सावधानता तेरा रक्षण करें। स्मृति और जागृति तेरा संरक्षण करें। रक्षक और जागृत तेरा पालन करें।' इस मंत्रमें संरक्षक गुणोंका वर्णन है। उत्साह, सावधानता, स्मृति, जागृति, रक्षण और खबरदारी ये गुणसंरक्षण करनेवाले हैं और इनके विरुद्ध गुण घातक हैं। इसलिये अपनी अभिवृद्धिकी इच्छा करनेवालेको उचित है कि वह उक्त गुणोंकी वृद्धि अपनेमें करे। इस मंत्रके साथ पूर्व मंत्रकी जिसमें दो ऋषियोंका वर्णन है, तुलना करके देखें। अब निम्नलिखित मंत्र देखिये—

### उन्नति ही तेरा मार्ग है

उद्यानं ते पुरुष नावयानं  
जीवानुं ते दक्षतांति कृणोमि।  
आ हि रोहेनममृतं सुखं स्थ-  
मथ जिविर्विदधमा वदासि ॥ ( भ. ८।१।६ )

'हे मनुष्य ! तेरी गति ( उत्पत्ति ) उन्नतिकी ओर ही हो। कभी भी ( अथ यानं न ) अवनतिकी ओर न हो। तेरी दीर्घ आयुके लिये मैं बलका विस्तार करता हूँ। इस सुखमय शरीररूपी अमृतमय रथपर ( आरोग्य ) चढ़ और जब मैं दीर्घ आयुसे युक्त हो जाऊंगा तब ( विदधं ) सभा-  
ओंमें ( आवदासि ) संभाषण कर सकेगा।'

अपना अमृतव्यय साधनेका हमेशा यत्न करना चाहिये,

कभी ऐसा कर्म नहीं करना चाहिये कि जिससे अवनति होनेकी संभावना हो सके जीवनके लिये प्राणका बल फैलाना चाहिए। प्राणका बल बढ़ानेसे दीर्घ आयुष्य प्राप्त हो सकता है। यह शरीररूपी उत्तम रथ है, जिसमें इंद्रियरूपी घोड़े जुते हुए हैं। इस रथमें प्राणरूपी अमृत है। इसलिये इसको सुखमय रथ कहा जाता है। इस सर्वोत्तम रथपर मनुष्य चढ़े और अपनी उन्नतिके मार्गमें आगे बढ़े। जब मनुष्य बल और दीर्घ आयु प्राप्त कर लेगा तब उसको बड़ी धनी सभाओंमें अवश्य ही संभाषण करना होगा, क्योंकि तब दूसरोंका सुधार करना उसका कर्तव्य ही होता है। जीवनार्थ युद्धमें सब जनताको उत्तम मार्ग बतानेका कार्य उसीका होता है। उसे स्पर्धा बनना नहीं चाहिए। प्रत्युत जनताकी उन्नतिमें ही उसे अपनी उन्नति समझनी चाहिए। इस मंत्रसे पता लगता है कि प्राणायामादि साधनों द्वारा दीर्घ आयु, उत्तम आरोग्य, अद्वितीय बल, सुख बुद्धि और विद्याल मन प्राप्त करनेके पश्चात् मनुष्यको अपना जीवन सार्वजनिक हितसाधन करनेमें लगाना चाहिए। समाजसे अलग होकर अपनी ही शक्ति प्राप्ति करनेमात्रसे मनुष्य कृतकार्य नहीं हो सकता, अपितु जब एक ' नर ' अपने भागको उन्नत करके ' वैश्या-नर ' के लिये आत्मसमर्पण करता है, तब ही वह उन्नतम अवस्थाको प्राप्त कर सकता है। यही सर्व-मेध-यज्ञ है। इस प्रकार उक्त मंत्रमें योगी मनुष्योंके सम्मुख अंतिम उच्च आदर्श रख दिया है। योगी-जनोंका प्रभाव कहां तक पहुंचता है, इसका पता निम्न मंत्रसे लग सकता है—

### यमके दूत

कृणोमि ते प्राणापानौ  
जरां मृत्युं दीर्घमायुः स्वस्ति।  
यैयस्वतेन प्रहितान् यमदूतां-  
श्चरतोप सेधामि सर्वान् ॥ ११ ॥  
आराद्रांति निक्रींति परो ग्राहं  
क्रव्यादाः पिशाचान् । रक्षो अस्सर्वं दुर्भूतं  
तत्तम इयाप हन्मासि ॥ १२ ॥  
अग्नेष्टे प्राणममृतादायुष्मते  
वन्वे जातवेदसः । यथा न  
रिप्या अमृतः सजूरस-  
स्तसे कृणोमि तदुते समृष्यताम् ॥ १३ ॥

( भ. ८।२ )

'मैं तेरे अन्न प्राण और अपानका बल, दीर्घ आयु, ( स्वस्ति ) स्वास्थ्य आदि सब अच्छे भाव, वृद्धास्थाके

पश्चात् योग्य समय मृत्यु आदिकी स्थापना करता है। शून्य स्वतः यमके द्वारा भेजे यमदूतोंको मैं डूँड कर दूर करता हूँ। (अराति) द्वेष (निर्माति) नियमविरुद्ध व्यवहार, (प्राहिं) जकड़नेवाले रोग, (ब्रज्यादः) मामकी क्षीण करनेवाली बीमारी (पिशाचान्) रक्तको निर्बल करनेवाले रक्तके कृमि (रक्ष = रक्षरः) सब शयके कारण (सयं दुर्मतं) सब बुरा व्यवहार आदि जो कुछ निनाशक है, उस सबको शेषकारके समान मैं दूर करता हूँ। तेरे लिये मैं तेजस्वी, अमर और आयुष्मान् ज्ञातवेदसे प्राण प्राप्त करता हूँ। जिस प्रकार तेरी अकालमृत्यु न हो, तू अमर अर्थात् दीर्घजीवी बने, (सजुः) मित्रभावसे संतुष्ट रह और तुझे कष्ट न हो उस प्रकारकी समृद्धि तेरे लिये मैं अर्पण करता हूँ॥'

इन मंत्रोंमें प्राण साधनके द्वारा जो विलक्षण सिद्धि प्राप्त होती है उसका उत्तम वर्णन है, प्राणका बल प्राप्त करनेसे सब प्रकारका स्वास्थ्य, दीर्घआयु, बल तथा योग्य कालमें मृत्यु हो सकती है। परंतु प्राणका बल न होनेकी अवस्थामें नाना प्रकारके रोग, अल्प आयु, अशक्तता और अकाल मृत्यु होती है। इससे प्राणायामादि द्वारा प्राणकी शक्ति बढ़ानेकी आवश्यकता स्पष्ट सिद्ध होती है। जो विद्वान् आयुको परिमित और निश्चित मानते हैं वे कहते हैं कि यमके दूत सब जगदमें संचार करते हैं, वे आयुकी समाप्तिके समय मनुष्यके प्राणोंका हरण करते हैं। इसलिये आयु बढ नहीं सकती। इस अवैदिक मतका खंडन करते हुए वेद कहता है कि जो यमदूत इस जगत्में संचार करते हैं, उनको भी प्राणके अनुष्ठानसे दूर किया जा सकता है। इसमें मनुष्य पराधीन नहीं है। अनुष्ठानकी रीतिसे प्राणका बल बढ़ावेंगे, तो उसी क्षण यमदूत आपसे दूर हो सकते हैं। प्राणोपासना करनेवालोंके ऊपर यमदूत अपना प्रभाव नहीं डाल सकते। इस प्रकारका अभयदान वेद दे रहा है, इसकी ओर हनुमत् वैदिकधर्मका ध्यान अवश्य जाना चाहिए। इस विचारकी धारण करके निभेय बनकर प्राणायामद्वारा अपनी आयु हरणकको दीये यमानी चाहिए तथा अन्य प्रकारका स्वास्थ्य भी प्राप्त करना चाहिए। प्राणायामके अनुष्ठानसे मनुष्य इतना बल प्राप्त कर सकता है कि जिससे वह यमदूतोंको भी दूर भगा सकता है। इतना सामर्थ्य प्राप्त होता है इसलिये ही सब श्रेष्ठ पुरुष प्राणायामका महत्त्व वर्णन करते हैं।

प्राणायामसे सब ही प्रकारके ध्याधि-दोष और रोगोपमूल कारण दूर हो सकते हैं। दुष्टभाव, बुरा आचार, मिथि-विषमके विरुद्ध व्यवहार आदि सब दोष इस अभ्याससे दूर

होते हैं। सब प्रकारके रोगोंके बीज शरीरसे हट जाते हैं। त्रिभ प्रकार सूर्य अपनी किरणों द्वारा अंधकारका निर्मूलन करता है, उस प्रकार योगी अपनी प्राणशक्तिसे प्रभावसे सब रोगबीजोंको दूर कर सकता है।

जो सब बने हुए पदार्थोंको यथावत् जानता है वह आत्मा 'जात-वेदासि' है। वह आत्मा अमृतरूप तथा आयुष्मान् है। इसलिये यही सबको अमर और आयुष्मान् कर सकता है। जो उसके साथ अपनी आत्माको योगसाधनद्वारा संयुक्त कर सकते हैं वे अपने आपको दीर्घआयुसे युक्त और अमरत्वसे पूर्ण बना सकते हैं। इस प्रकारसे साधनसंपन्न योगी अकाल मृत्युसे मरते नहीं, अमर बनते हैं, सदा संतुष्ट और प्रेमपूर्ण बनते हैं, इसलिये सब प्रकारकी समृद्धिसे युक्त होते हैं। यही सच्ची समृद्धि है। मनुष्यका अधिकार है कि वह इस समृद्धिको प्राप्त करे।

### अथर्विका सिर

चित्तशुद्धियोंका निरोध करना और मनकी सब वृत्तियोंको स्वाधीन रखकर उमको अच्छे ही कर्ममें लगाना योग कहलाता है। इस प्रकारका पुरार्थ जो करता है उसको योगी कहते हैं।

योगीके अंदर चंचलता नहीं रहती और-दृढ स्थिरता मनोवृत्तियोंमें दोभा बढ़ाने लगती है। इस प्रकारके योगीका नाम 'अ-थर्वा' होता है। 'अचंचल' यह अथर्वो वाद्वका भाव है। एकाग्रताकी सिद्धि उसको प्राप्त होती है। इस अथर्विका जो वेद है वह अथर्ववेद है। अथर्ववेद सर्वसामान्य मनुष्योंके लिये नहीं है। योगसाधनका इसमें मुख्य भाग होनेसे तथा सिद्ध अवस्थाकी बातें इसमें होनेसे यह अथर्ववेदका योगियोंका वेद है। इसमें इसी कारण प्राणायामविषयक उपदेश सब अन्य वेदोंकी अपेक्षा अधिक है। इस वेदमें अथर्विके सिरका वर्णन निम्न प्रकार किया है—

मूर्धानमस्य संस्राव्याथर्वा हृदयं च यत्  
मस्तिष्कादूर्ध्वः प्रैरप्यत्वयमानोऽधि शीर्षतः ॥२६॥  
तद्वा अथर्वणः शिरो देवकोशः समुत्पिजतः  
तत्प्राणो अभि रक्षति शिरो अन्नमथो मनः ॥२७॥  
यो धे तां ब्रह्मणो वेदाभूतेनाष्टतां पुरम् ।  
तस्मै ब्रह्म च ब्राह्मश्च चक्षुः प्राणं प्रजां ददुः ।  
न वे तं चक्षुर्जहाति न प्राणो जरसः पुरा ।  
पुरं यो ब्रह्मणो धेद यस्याः पुरुष उच्यते ॥ ३० ॥

अष्टाचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या ।  
तस्यां हिरण्यमयः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः ॥३१॥  
तस्मिन् हिरण्यमये कोशे स्वरे त्रिप्रतिष्ठिते ।  
तास्मिन् पद्यक्षमात्मन्यत् तद् वै ब्रह्मविदेो विदुः ३२॥  
प्रभाजमानां हरिणां यशसा संपरीवृताम् ।  
पुरं हिरण्यर्यां ब्रह्मा विवेशापराजिताम् ॥ ३३ ॥

(श १०२)

‘(अ-धर्वा) स्थिरचित्त योगी अपने (मूर्धान) मस्तिष्कके साथ हृदयको सीता है, और सिरके मस्तिष्कके ऊपर अपने (पद्मानः) प्राणको भेज देता है ॥ वही अधर्वा का सिर है कि जिसको देवोंका कोश कहा जाता है । उसका रक्षण प्राण, अन्न और मन करते हैं ॥ अमृतसे परिपूर्ण इस ब्रह्मकी नगरीको जो जानता है उसको ब्रह्म और इतर देव चक्षु, प्राण और प्रना देते हैं । ऐसी इस ब्रह्मपुरीको जो जानता है, जिसमें रहनेके कारण इस आत्माको पुरण कहते हैं उसे वृद्धावस्थाके पूर्व चक्षु और प्राण छोड़ते नहीं । आठ चक्र और नौ द्वारोंसे युक्त यह देवोंकी अयोध्या नगरी है, इसमें तेजस्वी कोश है वही देदीप्यमान स्वर्ग है । तीन आरोंसे युक्त और तीन स्थानोंपर स्थित उस तेजस्वी कोशमें जो पूज्य आत्मा है उसको ब्रह्मज्ञानी लोग जानते हैं । इस देदीप्यमान, मनोहर, यशस्वी और अपराजित नगरीमें ब्रह्मा प्रवेश करता है ।’

योगसाधन करनेवालोंके लिये यह उपदेश अमूल्य है । इसमें सबसे पहली बात यह कही है कि हृदय और मस्तिष्कको एक रूप बनावे । हृदयका धर्म भक्ति है और मस्तिष्कका धर्म विचार है । भक्ति और विचारका निरोध नहीं होना चाहिये । दोनों एक ही कार्यमें सम अधिकारसे प्रयुक्त होने चाहिये । जहाँ ये दोनों केंद्र विभक्त होते हैं उसमें दोष उत्पन्न होते हैं । धर्ममें विशेषतः मस्तिष्कके तर्क और हृदयकी भक्तिको समान स्थान मिलना चाहिये । जिस धर्ममें इनका स्थान समान नहीं होता, उस धर्ममें बड़े दोष उत्पन्न होते हैं । शिक्षाविभागसे भी मस्तिष्क और हृदयको समान रूपसे विकसित करनेवाली शिक्षा होनी चाहिए । जिस शिक्षामें केवल मस्तिष्ककी तर्कशक्ति बढ़ती है उस शिक्षा प्रणालीसे नास्तिकता उत्पन्न होती है और जिससे केवल भक्ति बढ़ती है उस प्रणालीसे अधविश्वास बढ़ता है । इसलिये तर्क और भक्तिका समविकास होनेसे दोनों दोष दूर होते हैं और सब प्रकारकी उन्नति होती है । योगसाधन करनेवालोंकी उचित है कि यह अपनेमें मस्त्वकी तर्कशक्ति और हृदयकी भक्ति

समप्रमाणसे विकसित करें । यही मात्र ‘मूर्धा और हृदयको सीने’ के उपदेशमें है । दोनोंको सीकर एक करना चाहिए और दोनोंको मिलाकर आत्मोन्नतिवै कार्यमें लगाना चाहिए ।

### ब्रह्मलोककी प्राप्ति

‘मस्तिष्कके ऊपरके स्थानमें प्राणको प्रेरित करना’ यह दूसरा उपदेश उक्त मंत्रोंमें है । मस्तिष्कमें सहस्रार चक्र है और इसके नीचे पृष्ठवंशके साथ कई चक्र हैं । प्राणायाम द्वारा नीचेसे एक एक चक्रमें प्राण भरनेकी क्रिया साध्य होती है और सबसे अंतिम इस मस्तिष्कके सहस्रार चक्रमें प्राण भेजा जाता है, इस अवस्थासे पूर्व पृष्ठवंशकी नाडियोंमें प्राणका उत्तम संचार होता है । तरपश्चान् मस्तिष्कके सहस्रार चक्रमें प्राण पहुँचता है और ब्रह्मरभक्त प्राणकी गति होती है । यह प्राणकी सर्वोत्तम गति है । यही ब्रह्मलोक होनेसे तथा इस स्थानमें प्राणके साथ आत्माकी गति होनेसे, इस अवस्थामें सुमुमुक्षुको ब्रह्मलोक प्राप्त होता है । इसलिये इस अवस्थाको सबसे श्रेष्ठ अवस्था कहते हैं । यह सबसे श्रेष्ठ अवस्था प्राणायामके नियमपूर्वक अभ्याससे प्राप्त होती है, इस कारण यह योगियोंको प्राप्त होनेवाली अवस्था है ।

### देवोंका फौज

अ-धर्वा अर्थात् योगीका उक्त प्रकारका सिर सचमुच देवोंका खजाना है । इस प्रकारके अधर्वाके सिरमें सब दिव्य भावनाएँ रहती हैं । सब दिव्य श्रेष्ठ देवी शक्तियोंका निवास उसके शरीरमें होता है इसलिये उसका देह देवताओंका सच्चा मंदिर है । इस देवोंके मंदिरकी रक्षा करनेवाले जो वीर हैं उनके नाम प्राण, मन और अन्न हैं । बलवान् प्राण सब रोगबीजों और शारीरिक दोषोंको हटाता है, श्रेष्ठ सद्गुणी और सत्यनिष्ठ मन अपने सुविचारों द्वारा इसको सुरक्षित रखता है । मनकी प्रबल इच्छा शक्ति द्वारा भी दोष दूर हो सकते हैं और आदर्श अवस्था प्राप्त हो सकती है । सारिक अन्नके सेवन करनेसे शरीर निर्दोष बनता है, मन भी सारिक बनता है और प्राणका बल भी बढ़ता है । इस प्रकार ये तीन वीर—‘प्राण, मन और अन्न’—परस्परका संवर्धन करते हुए सब मिलकर योगीकी सहायता करते हैं । यही प्राणायामका महत्त्व है ।

### ब्रह्मकी नगरी

ब्रह्मकी नगरी हृदयमें है और उसमें अमृत है । यह अमृत देव प्राशन करते हैं और पुष्ट होते हैं । अर्थात् हृदयस्थानीय तृप्ति ही सब इंद्रियोंमें जाकर वहाँका आरोग्य स्थिर रहता ॥

है। इस अमृतपूर्ण ब्रह्मकी नगरीको जो ठीक प्रकार जानता है, इस पुरीके सब गुणधर्मोंसे जो परिचित होता है, अपने इस हृदयकी शक्तियोंको जो जानता है उसको ब्रह्म और ब्रह्मकी शक्तियाँ चक्षु, प्राण और प्रजा देती हैं। चक्षु शब्दसे सब इंद्रिय और अवयवोंकी सूचना होती है, प्रजा शब्द सुभ जाका बोध कराता है। और प्राण शब्दसे सामर्थ्ययुक्त जावनका ज्ञान होता है। तात्पर्य यह कि इस अपने हृदयकी शक्तियोंका उत्तम ज्ञान प्राप्त करनेसे उक्त प्रकारके लाभ हो सकते हैं। प्राणायामसे जो चित्तकी एकप्रता होती है उससे कई अज्ञात शक्तियोंका विज्ञान होता है, उसी अवस्थाम आंतरिक उपकरणोंका भी विज्ञान होता है इसी रीतिसे हृदय यदि अंतरगोका पूर्ण ज्ञान होनेक पश्चात् वहा अपने आत्माकी शक्ति अद्भुत कार्यका साक्षात्कार होता है। सुप्रभा निर्माण करनेकी शक्ति, दीर्घ आयु और बलवान् इंद्रिय ये तीन फल अपने हृदयके तथा वहाकी आत्मशक्तिक ज्ञान प्राप्त करनेवालेको मिलते हैं।

जो पुररुप ब्रह्मज्ञानी बनता है वह अकाल मृत्युसे नहीं मरता, पूर्ण आयुष्यकी समाप्तिके पश्चात् स्वकीय इच्छासे यह मरता है। आयुष्यकी समाप्तिके उसकी, सपूर्ण इंद्रियें, अवयव और अंग बलवान् और कार्यक्षम रहते हैं। यह ब्रह्म ज्ञानका फल है। कई यहा संका करेंगे कि ब्रह्मज्ञानका यह फल कैसे प्राप्त होता है ? इस शंकाके उत्तरमें निवेदन है कि ब्रह्मज्ञानसे आरिभिक शक्ति होती है और उस कारण उसको उक्त फल प्राप्त हो सकते हैं। तथा जो ब्रह्मज्ञानी होता है उसका आचार— विचार शक्ति क्षीण करनेवाला न होनेके कारण उसकी शक्ति कभी क्षीण होती ही नहीं, प्रत्युत उसकी शक्ति विकसित ही होती जाती है। जिसकी शक्तिकी अभिवृद्धि होती है, उसको उक्त चीजें प्राप्त करना सरल ही है।

### अयोध्या नगरी

आठ चक्र और नौ द्वारोंसे युक्त यह देवताओंकी नगरी है, इसका नाम 'अयोध्या' है। जिसमें देवभावना और आसुरीभावनाओंका समग्रम नहीं होता, अर्थात् जहा दैवीवृत्ति ही सदा शक्तिके साथ निवास करती है। इसलिये उसका नाम 'अ-योध्या' नगरी है। जबतक यह नगरी देवोंके आधीन होती है तबतक उसमें शक्तिका रामराज्य हो जाता है। इंद्रियोंके नौ द्वार हैं और इसमें षट्दशमें मूलाधार भादि आठ चक्र हैं। इस नगरीमें हृदयस्थानमें प्रकाशमय स्वर्ग है। यही प्राणायामादि साधनोंके द्वारा प्राप्त्यय स्थान है। प्राप्त

युक्त अर्ध स्वकीय इच्छासे प्राप्तम्य है, अन्यथा यह स्थान सभी प्राणिमात्रके पास है ही, परंतु बहुत ही थोड़े लोग हैं कि जो अपनी इच्छासे उसमें प्रवेश कर सकते हैं। आत्मशक्तिका प्रभाव जानते हुए उस स्थानको जानना और जगनेके साथ उसमें निवास करना योग्यापनसे साध्य है।

### अयोध्याका राम

इस नगरीमें जो पुरानीय देव है वहा भारमाराम है, उसको ब्रह्मज्ञानी लोग ही जानते हैं। अन्योंको उसका पता नहीं लग सकता।

इस यशस्वी नगरीमें विजया ब्रह्मा प्रवेश करता है। जीवात्मा जब आसुरीभावनाओंपर विजय प्राप्त करता है तब वह अपनी राजधानीमें विजयोत्सव करता हुआ प्रवेश करता है। यह राजधानी अयोध्या नगरीयसले परिपूर्ण है, दुःखोंका हरण करनेवाली है और तेजसे प्रकाशित है। इसका पराजय आसुरीभावनाओंके द्वारा कभी हो ही नहीं सकता। इस लिये इसका नाम ही 'अपराजित अयोध्या' है। अपने हृदयकी इस शक्तिको जानना चाहिये। मैं अपराजित हूँ। दुष्टभाजसे मैं कभी पराजित नहीं हो सकता। मैं सदा विजयी ही रहूँगा। मेरा नाम ही 'विजय' है। इत्यादि भाव उपासकको अपने अदर धारण करने चाहिये। 'मैं हीन, दीन, दुर्बल और अधम हूँ' इस प्रकारके भाव कदापि मनमें धारण नहीं करने चाहिये। ये अबैदिक भाव हैं। इस मन्त्रमें आत्माका विजयो स्वरूप बताया है।

अपनी आत्माका ही यह वर्णन है। आत्मा किस प्रकारके भावसे पराजित होती है और किस भावनाके धारण करनेसे विजयो होती है, इसका सूक्ष्म वर्णन इतने किया है। आत्मा ही ब्रह्मा है, वह हृदयकमलमें निवास करती है, इस अर्थात् 'प्राण उसका वाहन है' भादि वर्णन पूर्व स्थलमें आ चुका है। यह ब्रह्माकी नगरी है, यही देवोंकी पुरी अमरावती है, यही सब कुछ है।

अब चारों वेदोंमेंसे अनेक मंत्रोंद्वारा जो जो उपदेश ऊपर दिया है उसका सारास नीचे दिया जाया है जिसको पढ़नेसे पूर्वोक्त सब कथनका भाव हृदयमें प्रकाशित हो सकेगा—

( १ ) आंतरिक प्राणका वाद्य थायुके साथ मिल संबध है।

( २ ) जितनी प्राणशक्ति होती है उतना ही आयु होती है, इसलिये प्राणशक्तिकी वृद्धि करनेसे आयुष्यकी वृद्धि हो सकती है।

(३) प्राणरक्षणके नियमोंमें अनुकूल आचरण करनेसे न केवल प्राणका बल बढ़ता है, प्रयुक्त चक्षु आदि सभी इंद्रियों, अवयवों और अंगोंकी शक्ति बढ़ती है और उत्तम आरोग्य प्राप्त हो सकता है।

(४) प्राणायामके साथ मनमें शुभ विचारोंकी धारण करनेसे बड़ा लाभ होता है।

(५) सूर्य प्रकाशका सेवन तथा भोजनमें धीका सेवन करनेसे प्राणायामकी शीघ्र सिद्धि होती है।

(६) प्राणशक्तिका विकास करना हरपूकका कर्तव्य है। क्योंकि आत्माकी शक्तिके साथ प्रेरित प्राण शरीरके प्रत्येक अंगमें जाकर वहाँके स्वारूपकी रक्षा और बलकी वृद्धि करता है।

(७) एक ही प्राणके प्राण, अपान, स्यान, उदान और समान ये चैत हैं तथा अन्य उप प्राण भी उसीके प्रभेद हैं।

(८) संतोषवृत्ति और पवित्रतासे प्राणका सामर्थ्य बढ़ता है।

(९) प्राणका वीर्यके साथ संबंध है। वीर्यरक्षणसे प्राणशक्तिकी वृद्धि होती है और प्राणायामसे वीर्यकी स्थिरता होती है। इस प्रकार इनका परस्पर संबंध है।

(१०) परमेश्वरकी उपासना और संगीतका अभ्यास इन दोनोंसे प्राणका बल बढ़ता है।

(११) प्राणशक्तिकी रक्षा और अभिवृद्धिके लिये सब भ्रम्य इंद्रियोंके सुखोंको त्यागना चाहिये अर्थात् भ्रम्य इंद्रियोंके सुख प्राप्त करनेके लिये प्राणकी हानि नहीं करनी चाहिये।

(१२) सब शक्तियोंमें प्राणशक्ति ही मुख्य और प्रमुख शक्ति है।

(१३) सरकर्मके साथ प्राणका पोषण करना चाहिये।

(१४) वाचा, मन और कर्ममें शुद्धता और पवित्रता रखनी चाहिये। इससे बल बढ़ता है।

(१५) सोनेके समय अपनी सब इंद्रियशक्तियाँ किस प्रकार आत्मामें लीन हो जाती हैं, और उठनेके समय पुनः किस प्रकार भ्यक्त रूपमें कार्य करने लगती हैं इसका विचार करना और इसमें प्राणके कार्यका अनुभव लेना चाहिये। इस अभ्याससे आत्माकी विलक्षण शक्ति जानी जा सकती है।

(१६) संपूर्ण रोगबीजों और शारीरिक दोषोंको प्राण ही दूर करता है। जबतक प्राण है तबतक शरीरमें अमृत है।

(१७) भोजनके साथ, प्राणशक्ति, आयुष्य, आरोग्य आदिका संबंध है। इसलिये ऐसा उत्तम सात्विक भोजन

करना चाहिये कि जो आयुष्य, आरोग्य आदिकी वृद्धि कर सके।

(१८) सहस्रो सूक्ष्म रूपसे शरीरमें प्राण कार्य करता है।

(१९) प्राण संवर्धनके नियमोंके विरुद्ध व्यवहार करनेसे सब शक्ति क्षीण होकर मनुष्यकी भकाल सुरु होती है। इस लिये इस प्रकारकी नियमविरुद्ध आचरण करनेकी प्रवृत्तिको रोकना चाहिये।

(२०) अग्नि, वायु, रवि आदि बाह्य देवता, अपने शरीरमें वाचा, प्राण, चक्षु आदि रूपसे रहते हैं। इस प्रकार मानव शरीर देवताभोक्ता मंदिर है और मनुष्य उन सब देवताओंका अभिष्टाता है। यह भावना मनमें स्थिर करनी चाहिये। और अपने आपको उक्त भावनारूप ही समझना चाहिये।

(२१) अपने आपको अपराजित, निजयी और शक्तिवका केन्द्र मानना चाहिये।

(२२) प्राण ही रुद्र है। रुद्रवाचक सब शब्द प्राणवाचक हैं।

(२३) प्राणके आधारसे ही सब विश्व चल रहा है। प्राणियोंके अंदर यह बड़ी विलक्षण शक्ति है।

(२४) पुरुषार्थसे अवश्य ही अपनी सब शक्तियोंको विकसित करनेका दृढ निश्चय करना चाहिये।

(२५) अपने आपको कभी हीन, दीन, दुर्बल नहीं समझना चाहिये, अपितु अपने प्रभावका गौरव ही सदा देखना चाहिये।

(२६) जगत्में ऐसी कोई शक्ति नहीं है कि जो मुझे कष्ट दे सकेगी मैं सब कष्टोंको दूर करनेका सामर्थ्य रखता हूँ। यह भाव मनमें रखना चाहिये।

(२७) सर्वशक्तिमान् परमेश्वर मेरा मित्र है, इस बात पर पूर्ण विश्वास रखना, तथा उसको अपना पिता, माता, भाई आदि समझना चाहिये। उभमें और मेरेमें स्थान काल आदिका भेद नहीं है।

(२८) योग्य कालमें योग्य कार्य करना चाहिये। कालकी अनुकूलता प्राप्त होनेपर उसको दूर नहीं करना चाहिये। आत्मा कर्तव्य कलके लिये नहीं रखना चाहिये।

(२९) स्फूर्ति और जागृति धारण करनेसे उन्नति होती है।

(३०) दीर्घ आयु ही बड़ा धन है, उसको और भी बढ़ाना चाहिये। निर्दोष बननेसे उस धनकी वृद्धि होती है।



( ३१ ) उत्साह, सावधानता, स्फूर्ति, जागृति, स्वसंरक्षणकी भावना और योग्यतासे उन्नतिकी साधन किया जा सकता है ।

( ३२ ) सदा क्रम उठनेके लिये प्रयत्न करना चाहिए, ऐसा कोई कार्य करना नहीं चाहिए कि जिससे नीचे गिरनेकी सम्भावना हो सके ।

( ३३ ) इस अमृतमय शरीरमें आकर व्यक्तिकी उन्नति और सय जनताकी उन्नति करनेके लिये प्रयत्न करना चाहिए । जीवनका यही उद्देश्य है ।

( ३४ ) सपूर्ण अनिष्टोंके साथ युद्ध करके अपनी विजयका मगान करना चाहिए ।

( ३५ ) हृदयकी भक्ति और मस्तिष्कका तर्क इन दोनों शक्तियोंकी एक ही सत्कार्यमें लगाना चाहिए तथा इन दोनोंका समविकास करना चाहिए ।

( ३६ ) योगीका सिर सचमुच देवोंका घसतिस्थान है ।

( ३७ ) अपने ही हृदयमें प्रसन्नगी है, वही स्वर्ग और वही अमरत्व है । यही देवोंकी अयोध्या है । महाशानी इसको शीघ्र प्रकार जानते हैं ।

( ३८ ) जो आत्मशक्तिका विकास करता है, वही स्वकीय गौरवके साथ इस अपनी राजधानीमें प्रवेश करता है ।

( ३९ ) प्राणको अपने स्वाधीन करके मस्तिष्कके ऊपर भेजना चाहिए । जहाँ विचारोंकी गति नहीं है वहाँ पहुँचना चाहिए, वही आत्माका स्थान है ।

( ४० ) निश्चयके साथ पुरुषार्थके प्रयत्नसे उन्नतिके पथपर चलनेवाला योगी अपनी सय प्रकारसे उन्नति कर सकता है ।

इस लेखमें जोड़ेसे वेदमंत्र दिये हैं जिनमें प्राणविषयक उपदेश विशेष रीतिसे स्पष्ट हैं । परंतु इनके अतिरिक्त अन्य देवताओंके सूक्तोंमें भी गुप्त रीतिसे जो प्राणविषयका वर्णन है उसकी भी खोज होनी चाहिए ।

स्वयं अनुभव लेनेके बिना उक्त प्रकारकी खोज नहीं हो सकती, इसलिये प्रथम प्राणायामका साधन स्वयं करना चाहिए । जो सज्जन प्राणायामका साधन स्वयं करेंगे और उच्च भूमिकाओंमें जाकर यहाँका प्रत्यक्ष अनुभव करेंगे उनको ही वैदिक सरोतोंका उत्तम ज्ञान होना सम्भव है ।

### उपनिषदोंमें प्राण-विद्या

वेदमंत्रोंमें जो आध्यात्मविद्या है, वही उपनिषदोंमें बतलाई है । अध्यात्मविद्याके अनेक अंगोंमें प्राणविद्या नामक एक मुख्य अंग है । वह जैसे वेदके मंत्रोंमें है वैसे उपनिष-

दोंके मंत्रोंमें भी है । इससे पूर्व वेदमंत्रोंकी प्राणविद्या सारांशरूपसे बताई है, अब उपनिषदोंकी प्राणविद्या देखनी है ।

### प्राणकी श्रेष्ठता

प्राण सच शक्तिधरोंमें सबसे श्रेष्ठ शक्ति है, इस विषयमें निम्न वचन देखिये—

प्राणो ब्रह्मेति श्यजानात् ।

प्राणाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते ।

प्राणेन जातानि जिवन्ति ।

प्राणं प्रयंत्यभि स त्रिंशतीति । ( तै उ. ३।३ )

' प्राण ही ब्रह्म है, क्योंकि प्राणसे ये सब भूत उत्पन्न होते हैं, प्राणसे ही जीवित रहते हैं और अंतमें प्राणमें ही आकर मिल जाते हैं । '

यह प्राणशक्तिका महत्त्व है । प्राण सबसे बड़ी शक्ति है, सब अन्य शक्तियाँ प्राण पर ही अवलंबित रहती हैं । जबतक प्राण रहता है तभीतक अन्य शक्तियाँ काम करती हैं और जब प्राण जाने लगता है तो अन्य शक्तियाँ प्रथम ही चली जाती हैं और पश्चात् प्राण निकलता है । न केवल प्राणियोंको ही प्राणका आधार है, अपितु औपधि वनस्पति तथा अन्य स्थिरचर पदार्थ इन सबको भी प्राणशक्तिका ही आधार है । प्राणशक्ति सर्वत्र व्यापक है और सबके अंदर रहती हुई सबका धारण पोषण कर रही है । प्रजापति परमात्मने सबसे प्रथम जो दो पदार्थ उत्पन्न किये उनमेंसे एक प्राण है और दूसरी रथि है । इस विषयमें देखिये—

स मिथुनमुत्पादयते । रथिं च प्राणं च ॥ ४ ॥

आदित्यो ह धै प्राणो रथिरेव चंद्रमा ।

रथिर्वा एतत्सर्वं यन्मूर्ते चामूर्ते च

तस्मान्मूर्तिरेव रथिः ॥ ५ ॥ ( प्रथ. उ. १ )

' परमेश्वरने सबसे प्रथम खोपुरुषका एक जोड़ा उत्पन्न किया उसमें एक प्राण है और दूसरी रथि है । जगत्में आदित्य ही प्राण है और चंद्रमा तथा मूर्तिमान् जगत् त्रिपदे दृश्य और अदृश्य पदार्थ मात्र रथि है । '

' अर्थात् एक प्राणशक्ति और दूसरी रथिशक्ति सबसे प्रथम उत्पन्न हुईं । इसका भाव निम्न ऋषिकसे ज्ञात होगा, देखिये—

प्राण	रथि
आदित्य	चंद्रमा
पुरुष	श्री, प्रकृति
धनशक्ति (Positive)	ऋणशक्ति (Negative)

जगत्के ये मातापिता हैं, इनसे सृष्टिकी उत्पत्ति हुई है। संपूर्ण जगत्में इनका कार्य है। सूर्यमालामें सूर्य प्राण है, अन्य चन्द्र आदि रथि हैं, शरीरमें मुख्य-प्राण प्राण है और अन्य स्थूल शरीर रथि है, देहमें सीधी बगल प्राण है और बाई बगल रथि है। इस प्रकार एक दूसरेके अदर रथि और प्राणशक्तिया व्यापक है, कोई भी स्थान ऐसा नहीं है, जहाँ ये दोनों शक्तिया नहीं हैं। सब स्थिरचरमें इनका कार्य हो रहा है, इनको देखनेसे प्राणकी सर्वव्यापकताका पता लग सकता है। इस प्रकार यह सब देवोंका देव है इसलिये कहा है कि—

कतम एषो देव इति प्राण इति ॥ ( वृ. ३।१।९ )

‘ एक देव कौनसा है ? प्राण है ।’ अर्थात् सब देवोंमें मुख्य एक देव कौनसा है ? उत्तरमें निवेदन है कि प्राण ही सबसे मुख्य और श्रेष्ठ देव है । और देखिये—

प्राणो वाच ज्येष्ठश्च श्रेष्ठश्च ॥

( छा. ५।१।१, वृ ६।१।१ )

‘ प्राण ही सबसे मुख्य और श्रेष्ठ है ।’ सब अन्य देव इसके आधारसे रहते हैं । तथा—

( १ ) प्राणो वै बलं तत्प्राणे प्रतिष्ठितम् ॥

( वृ ५।१।४ )

( २ ) प्राणो वा अमृतम् ॥ ( वृ १।६।२ )

( ३ ) प्राणो वै सत्यम् ॥ ( वृ २।१।२० )

( ४ ) प्राणो वै यशो बलम् ॥ ( वृ. १।२।९ )

‘ ( १ ) प्राण ही बल है, वह बल प्राणमें रहता है ।  
( २ ) प्राण ही अमृत है, ( ३ ) प्राण ही सत्य है, ( ४ ) प्राण ही यश और बल है ।’ इस प्रकार प्राणका महत्त्व है । प्राणकी श्रेष्ठता इतनी है कि उसका वर्णन शब्दोंसे नहीं हो सकता ।

प्राण कहाँसे आता है ?

परमात्माने प्राणकी उत्पत्ति की है, इसका वर्णन पूर्व खण्डमें हो चुका है। परंतु इस प्राणशक्तिकी प्राप्ति प्राणियोंको कैसे होती है, इस विषयमें निम्न मन्त्र देखने योग्य है—

आदित्य उदयन् यत्प्राची दिश प्रविशति तेन प्राच्यां प्राणान् रश्मियु संनिधत्ते ॥

यद्दक्षिणां यत्पृथीचीं यदुदीचीं यद्यो यदूर्ध्वं यदन्तरा दिशो यत्सर्वं प्रकाशयति तेन सर्वात् प्राणान् रश्मियु संनिधत्ते ॥ ६ ॥

स एष वैश्वानरो विश्वरूपः प्राणोऽग्निरुदयते ॥  
तदेतदृचाभ्युक्तम् ॥ ७ ॥

विश्वरूप हरिण जातवेदसं परायणं ज्योतिरेक तपंतम् ॥

सहस्ररश्मिः शतधा वर्तमानः ॥

प्राणः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः ॥ ८ ॥

( प्रभ उ. १।६-८ )

‘ सूर्यका जब उदय होता है तब सभी दिशाओंमें सूर्य किरणोंके द्वारा प्राण रखा जाता है । इस प्रकार सर्वत्र सूर्य-किरणोंके द्वारा ही प्राण पहुंचता है । यह सूर्य ही प्राणरूप वैश्वानर भस्मि है । यह सूर्य ( विश्व-रूप ) सब रूपका प्रकाशक, ( हरिण ) अधकारका हरण करनेवाला, ( जात-वेदसं ) धर्मोंका उत्पादक, एक, श्रेष्ठ तेजसे युक्त, सैकड़ों प्रकारोंसे सहस्रो किरणोंके साथ प्रकाशनेवाला यह प्रजाओंका प्राण उदयको प्राप्त होता है ।’

यह सूर्यका वर्णन यथा रदा है कि सूर्यका प्राणके साथ क्या संबंध है । सूर्यकिरणोंके बिना प्राणकी प्राप्ति नहीं हो सकती । इस सूर्य मालिकाका मूल प्राण यह सूर्य देव ही है । इसी कारण वेदमंत्रमें आयु, आरोग्य, बल आदिके साथ सूर्यका संबंध वर्णित है । सूर्यप्रकाशका हमारे आरोग्यके साथ कितना घनिष्ठ संबंध है इसका यहाँ पता लग सकता है । जो लोग सदा शंभेरे स्थानमें रहते हैं, सूर्यप्रकाशमें क्रीडा नहीं करते, सूर्यके प्रकाशसे अपना आरोग्य संपादन नहीं करते हैं और अपने आरोग्यके लिये बैयों, हकीमों और डाक्टरोंके घर भरे रहते हैं, विषरूप दवाइया पीते हैं उनकी अज्ञानताकी सीमा कहां है ? परमात्माने अपार दयासे सूर्य और वायु उत्पन्न किया है और उनसे पूर्ण आरोग्य संपादन हो सकता है । योग्य रीतिसे प्राणायाम द्वारा उनका सेवन किया जाय तो स्वभावतः ही आरोग्य मिल सकता है । इतना सदा आरोग्य होनेपर भी मनुष्य ऐसी अवस्थातक आ पहुंचे हैं कि अनंत सपत्तिका व्यय करनेपर भी उनको आरोग्य नहीं प्राप्त होता । विश्वव्यापक प्राण प्राप्त होनेका मार्ग इस प्रकार है । वह प्राण सूर्यमें केंद्रित हुआ हुआ है, वहांसे सूर्य किरणों द्वारा वायुमें जाता है और वायुके साथ हमारे खूनमें जाकर, हमारा जीवन बढाता है । जो प्राणायाम करना चाहते हैं उनको इस बातका ठीक ठीक पता होना चाहिये । इसी प्राणका और वर्णन देखिये—

### देवोंका घमंड

'एक समय बाह्य सृष्टिके पृथिवी, आप, तेज, वायु ये देव, तथा शरीरके अंदर वाचा, मन, चक्षु और श्रोत्र ये देव समझने लगे कि हम ही इस जगत्को धारण करते हैं और हमसे कोई श्रेष्ठ शक्ति नहीं है। इन देवोंका यह गर्व देखकर प्राण कहने लगा कि, हे देवो ! ऐसो घमंड न करो, मैं ही अपने आपको पांच दिशाओंमें विभक्त करके इसका धारण कर रहा हूँ। परंतु इस कथनको उन देवोंने माना नहीं, तो मुख्य प्राण वहाँसे जाने लगा, यह देखकर सब देव कापने लगे। फिर जब प्राण अपने स्थानपर वापस आया तब देव प्रसन्न हुए। इससे देवोंको पता लगा कि यह सब प्राणकी शक्ति है कि जिसके कारण हम कार्य कर रहे हैं, केवल अपनी शक्तिसे ही हम इस कार्यको चढानेमें सवंधा असमर्थ हैं।' इस प्रकार जब देवोंने प्राणकी महिमा-विदित की, तब वे प्राणकी स्तुति करने लगे। यह स्तुति निम्न मंत्रोंमें है—

### प्राणस्तुति

एषोऽग्निस्तपत्येव सूर्य एष  
पर्जन्यो मघवानेष वायुरेष  
पृथिवी रथिवेवः सदसञ्चामृतं च यत् ॥ ५ ॥  
अरा ह्य रथनाभौ प्राणे सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥  
ऋचो यजुंषि सामानि यज्ञः शत्रं प्रल च ॥ ६ ॥  
प्रजापतिश्चरसि गर्भे त्वमेव प्रति जायसे ॥  
तुभ्यं प्राणः प्रजास्त्विमा वलि हरन्ति  
यः प्राणेः प्रति तिष्ठसि ॥ ७ ॥  
देवानामसि वह्नितमः पितॄणां प्रथमा स्वधा ॥  
ऋषीणां चरित सत्यमथर्वागिरसामसि ॥ ८ ॥  
इंद्रस्त्वं प्राण तेजसा रुद्रोऽसि परिरक्षिता ॥  
त्वमन्तरिक्षे चरसि सूर्यस्त्वं ज्योतिषां पतिः ॥  
यदा त्वमभि वर्षस्यथेमाः प्राण ते प्रजाः  
आनेदरूपसिष्ठं प्रति कामायात्रं भविष्यतीति ॥ १० ॥  
प्रात्यस्त्वं प्राणैकऋषिरत्ता विश्वस्य सत्पतिः ॥  
वयमाद्यस्य दातारः पिता त्वं मातरिभ्यनः ॥ ११ ॥  
या ते तनूर्वाचि प्रतिष्ठिता गा श्रोत्रे याच चक्षुषि ॥  
या च मनसि संतता शिवां तां कुम्भ मोत्कृमीः  
॥ १२ ॥  
प्राणस्येदं घशे सर्वं त्रिदिशे यत्प्रतिष्ठितम् ॥  
मानेष पुमान् रक्षस्य धीश्च प्रशां च बिधोहि न इति  
॥ १२ ॥ (प्रभ ड. २)

'यह प्राण अग्नि, वायु, सूर्य, पर्जन्य, इंद्र, पृथिवी, रथि आदि सब है। जिस प्रकार रथ नाभिमें आरे जुटे हुए होते हैं, उसी प्रकार प्राणमें सब जुटा हुआ है। अत्वा, यज्ञ, साम, यज्ञ, अन्न और ज्ञान सभी प्राणके आधारसे हैं। हे प्राण ! तू प्रजापति है और गर्भमें तू ही जाता है। सब प्रजायें तेरे लिये ही बली अर्पण करती हैं। तू देवोंका श्रेष्ठ संबालक और पितरोंकी स्वकीय धारणा शक्ति है। अथवा आगिरस ऋषियोंका सत्य तपाचरण भी तेरा ही प्रभाव है। तू इंद्र, रुद्र, सूर्य है, तू ही तेजसे तेजस्वी हो रहा है जब तू वृष्टि करता है तब सब प्रजायें आनंदित होती हैं क्योंकि उनको बहुत अन्न इस वृष्टिसे प्राप्त होता है। तू ही मात्र एक ऋषि और सब विश्वका स्वामी है। हम दाता हैं और तू हम सबका पिता है। जो तेरा शरीर वाचा, चक्षु, श्रोत्र और मनमें है, उसको कल्याण रूप कर और हमसे दूर न हो। जो कुछ त्रिलोकीमें है वह सब प्राणके वशमें है। माताके समान हमारा संरक्षण करो और शोभा तथा प्रशंसा हमें दो।'

यह देवोंका बनाया प्राणसूक्त देखनेसे प्राणका महत्व ध्यानमें आ सकता है। यह सूक्त कई दृष्टियोंसे विचार करने योग्य है। पहिली बात जो इसमें कही है वह यह है कि चक्षु श्रोत्र, आदि इंद्रियों शरीरमें तथा सूर्य, चंद्र, वायु आदि जगत्में देव हैं और ये सब प्राणके वशमें हैं। प्राणकी शक्ति इनके अंदर जाती है और इनके द्वारा कार्य करती है। जिस प्रकार शक्ति आत्ममें आकर शक्तिको देखनेमें समर्थ बनाती है, उसी प्रकार सूर्यके अंदर विश्वयापक प्राणशक्ति रहकर प्रकाश दे रही है। इसलिये आँखकी दृष्टि और सूर्यकी प्रकाशशक्ति आँख और सूर्यकी नहीं है प्रत्युक्त प्राणकी है, इसी प्रकार अन्ध इंद्रियों और देवताओंके विषयमें जानना उचित है। देव शब्द जैसा शरीरमें इंद्रिय वाचक है उसी प्रकार जगत्में अग्नि, वायु आदि देवताओंका भी वाचक है। उक्त सूक्तमें दूसरी बात यह है कि, अग्नि, सूर्य, इंद्र, रुद्र, पृथिवी, रुद्र आदि शब्द प्राणवाचक होनेसे इन देवताओंके सूक्तोंमें प्राण-विद्या भी प्रकाशित हुई है।

### प्राणरूप अग्नि

अग्निना रथिमश्नवत् पोषमेव दिवे दिवे ॥  
यशासं वीर्यवत्तमम् ॥ (अ. १११३)  
'(अग्निना) प्राणसे (रथि) शोभा और (पोष) उपरि (दिवे दिवे) प्रतिदिन (अश्नवत्) प्राप्त होती है। और वीर्ययुक्त वत् भी मिलता है।'

यह अत्यंत स्पष्ट ही है कि प्राणों चले जानेपर न जो शारीरिक शोभा बढेगी और न शारीरिक पुष्टि ही होगी, फिर यश मिलना तो असंभव ही है। इस प्रकार बहुत विचार हो सकता है, यहाँ उतना स्थान नहीं है, इसलिये यहाँ केवल दिग्दर्शन ही किया है। वेदके गूढ़ रहस्योंका इस प्रकार पता लग जाता है इसलिये पाठकोंको उचित है कि वे वेदका स्वाध्याय प्रतिदिन किया करें। स्वाध्याय करते करते किसी न किसी समय वैदिक दृष्टि प्राप्त होगी और पश्चात् कोई कठिनाता नहीं होगी।

उक्त सूक्तमें तीसरी बात यह है कि अग्नि भादि शब्दोंके गूढ़ अर्थोंसे प्राणविद्याका महत्त्व उसमें वर्णन किया है। इसका थोडासा स्पष्टीकरण देखिए—

( १ ) देवानां चक्षितमः अस्मि—प्राण 'इन्द्रियोंको' चलावेवाला है, सूर्यादिकोंको चलाता है, प्राणायाम द्वारा 'विद्वान्' उन्नति प्राप्त करते है।

( २ ) पितृणां प्रथमा स्वधा अस्मि—संपूर्ण पालक शक्तियोंमें सबसे श्रेष्ठ और (प्रथमा) पहिले दर्जेकी पालक शक्ति प्राण है और यही (स्व-धा) आत्मतत्त्वको धारण करती है।

( ३ ) ऋषीणां सत्यं चरितं अस्मि—सप्त ऋषियोंका सत्य (चरितं) चालचलन अथवा आचरण प्राण ही करता है। दो भाव, दो कान, दो नाक और एक मुख ये सप्त ऋषि हैं ऐसा वेद और उपनिषदोंमें कहा है।

( ४ ) अथर्षांगिरसां चरितं अस्मि—(अ-थर्षा, अंगिरसां) स्थिर अंगोंके रसोंका (चरितं) चलन अथवा भ्रमण प्राणके द्वारा ही होता है। प्राणके कारण पोषक रस सब अंगोंमें भ्रमण करता है और सर्वत्र पहुच कर सर्वत्र पुष्टि करता है।

यह भाव उक्त सूक्तके वाक्योंमें गुप्त रीतिले है। प्रत्येक शब्दका आशय देखनेसे इसका पता लग सकता है। साधारण सूक्तमें ऐसेके लिये जहाँ उपपत्ती स्पष्टपक्षोंमें दी गयी जाती है। ( १ ) अग्निः— गति देनेवाला, उष्णता और तेज उत्पन्न करनेवाला, ( २ ) सूर्यः—प्रेरणा देनेवाला, प्रकाश देनेवाला, ( ३ ) पर्जन्यः (पर-जन्य) — पूर्ण करनेवाला, ( ४ ) मघयान् — महत्त्वसे युक्त, ( ५ ) वायुः— हिलाने-वाला और अन्तर्को दूर करनेवाला, ( ६ ) पृथिवी — विस्तृत, आधार देनेवाली, ( ७ ) रयिः— तेज, संपत्ति, शारीरसंपत्ति भादि, ( ८ ) देवः— ऋषि, विजिगीषा, व्यवहार, तेज, आनंद, हर्ष, विद्या, उत्साह, स्फूर्ति भादि देने-

वाला, दिव्य, ( ९ ) अ-मृतः— अमरत्वसे युक्त, ( १० ) प्रजा-पतिः— चतुर्भुजादि सब प्रजाओंका पालक, प्रजा उत्पन्न करनेवाला, ( ११ ) वह्नितमः— अत्यंत प्रेरक, ( १२ ) इन्द्रः— पेशपर्वान्, भेदन करनेवाला, ( १३ ) रुद्रः (रु-द्रः) — दुःखको दूर करके आरोग्य देनेवाला, ( १४ ) प्रात्यः — (प्रत) नियमके अनुसार आचरण करनेवाला। इस प्रकार शब्दोंके अर्थ देखनेसे पता लगेगा कि उक्त शब्दों द्वारा प्राणकी किस शक्तिका कैसा उत्तम वर्णन किया गया है। वैदिक शब्दोंके गूढ़ आशय देखनेसे ही वेदकी गंभीरता स्पष्ट होनी है।

इस प्रकार प्राणकी मुख्यता और श्रेष्ठता है और वह प्राण सूर्य किरणोंके द्वारा प्राणियोंको पहुँचता है। सूर्य किरणोंसे वायुमें आता है। वायु आसके द्वारा अदूर जाता है, उस समय मनुष्यके शरीरमें पहुँचता है। प्राणायामके समय इस प्रकार प्राणका महत्त्व ध्यानमें धरना चाहिये।

### प्राणका प्रेरक

केन उपनिषद्में प्राणके प्रेरकका विचार किया है। प्राणों आधीन संपूर्ण जगत् है, तथापि प्राणको प्रेरणा देनेवाला कौन है? किम प्रकार दीवानके आधीन सब राज्य होता है, उसी प्रकार प्राणके आधीन सब इंद्रियादिकोंका राज्य है। परंतु राजकी प्रेरणासे दीवान कार्य करता है, उसी प्रकार यहाँ प्राणका प्रेरक कौन है, यह प्रश्नका तात्पर्य है।

केन प्राणः प्रथमः प्रैति युक्तः। (केन उ. १११)

'किससे नियुक्त होता हुआ प्राण चलता है?' अर्थात् प्राणकी प्रेरकशक्ति कौनसी है? इसके उत्तरमें उपनिषद् कहती है कि—

स उ प्राणस्य प्राणः। (केन उ ११२)

'वह आत्मा ही प्राणका प्राण है' अर्थात् प्राणका प्रेरक आत्मा है। इसका और वर्णन देखिए—

आत्मानो न प्राणिति श्रेष्ठः प्राणः प्रप्राप्यते।

तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते ॥

(केन उ. ११८)

'जिसका जीवन प्राणसे नहीं होता, परंतु जिससे प्राणका जीवन होता है, वह (ब्रह्म) आत्मा है, ऐसा तू समझ। जिसको उपासना की जाती है वह आत्मा नहीं।'

अर्थात् आत्माको शक्तिसे प्राण अपना सब कारोबार चला रहा है। इसलिये प्राणकी प्रेरकशक्ति आत्मा ही है। इस विषयमें ईशोपनिषद्का मंत्र देखने योग्य है—

योऽसावसो पुरुषः सौहमस्मि ॥ (ईश १६)

योऽन्वावाद्रित्ये पुरुषः सौऽन्वावहम् ॥

( वा यजु १७ )

' जो यह ( अस्मै ) असु अर्थात् प्राणों के ध्वर रहनेवाला पुरुष है वह मैं हूँ । ' मैं आत्मा हूँ, मेरे चारों ओर प्राण विद्यमान हैं और मैं उसका प्रेरक हूँ । मेरी प्रेरणासे प्राण चल रहा है और सब इंद्रियोंकी शक्तियोंको उत्तेजित कर रहा है । इस प्रकार विश्वास रखना चाहिए और अपने प्रभावका गौरव देखना चाहिए । इस विषयमें पितरेय उपनिषद्का वचन देखिये—

नासिके निरभिधेता नासिकाभ्यां

प्राणः प्राणाद्वायुः ॥ ( ऐ उ १११४ )

वायुः प्राणो भूत्वा नासिके प्राविशत् ॥

( ऐ उ ११२४ )

' नासिका रूपा इन्द्रियं मुखं गणं नासिकासे प्राण और प्राणसे वायु उत्पन्न हुआ । ' अर्थात् प्राणसे वायु पैदा हुआ । आत्माकी प्रबल इच्छाशक्ति थी कि मैं सुगंधका आस्वाद लूं । इस इच्छाशक्तिसे नासिकाके स्थानमें दो छेद बन गये ये ही नासिकाके दो छेद हैं । इस प्रकार नासिके बनते ही प्राणकी उत्पत्ति हुई और प्राणसे वायु बना है । आत्माकी इच्छाशक्ति कितनी प्रबल है उसकी कल्पना यहाँ स्पष्ट हो सकती है । इस प्रकार शरीरमें छेद करनेवाली शक्ति जो शरीरके अंदर रहती है वही आत्मा है, इसको इन्द्र कहते हैं क्योंकि यह आत्मा ( इन्द्र-द्रु ) इस शरीरमें सुराल करनेकी शक्ति रखती है । इसकी प्रबल इच्छाशक्तिसे विलक्षण घटनायें यथा सिद्ध हो रही हैं, इसका अनुभव अपने शरीरमें ही देखा जा सकता है । जो ऐसा समर्थ जीवितरमा है वही प्राणका प्रेरक है । इसका सेवक प्राण है यह प्राण वायुका पुत्र है क्योंकि ऊपर दिये मंत्रमें कहा है कि ' वायु प्राण बनकर नासिकामें प्रविष्ट हुआ है । ' इसलिये वायुका यह प्राण पुत्र है । यही ' मासृती ' है, मासृतीका अर्थ ' मासृत् ' अर्थात् वायुका पुत्र । विश्वसे व्यापनेवाला पवन वायु है उसका एक अंश शरीरमें अवतार लेता है, इसलिये इसको ' पयनात्मज ' कहते हैं । यही हनुमान्, मारुती, राम सखा है । अवतारकी मूल कल्पना यहाँ व्यक्त हो सकती है । विश्वव्यापक शक्तियां अवतार रूपसे कर्मभूमिमें अर्थात् इस देहमें आकर कार्य करती हैं । वायुके पुत्रोंकी जो कल्पना पौराणिक साहित्यमें है वह यही है । इसको चिरंजीव कहा है, इसका कारण इस जन्ममें पूर्व स्थलमें वसपा ही है । प्राणसे अमरत्वके साथ

इसका चिरंजीवत्व सिद्ध होता है । इस प्रकार यह हनुमान-जीका रूपक है । हनुमानजीकी उपासना मूलमें प्राणीपासना ही है । यह ' दशरथके राम ' का सहायक है, दश इंद्रियोंके रथमें जो भागद रूप आत्मा है उसका यह प्राण नित्य सहायक ही है, तथा ' दशमुखकी लंका ' को जलनेवाला है, दश इंद्रियोंसे मुख्यतया भोगमें जो प्रवृत्तियां होती हैं उन भोग-च्छाओंका प्राणव्यापने अभ्याससे दहन होता है । इत्यादि विचारसे पूर्वोक्त कल्पना अधिक स्पष्ट होगी । पूर्वोक्त उपनिषद्में ' प्राणका प्रेरक आत्मा ' कहा है और उक्त इतिहासमें ' वायुपुत्रका प्रेरक दाशरथी राम ' कहा है, दोनोंका तात्पर्य एक ही है ।

पूर्वोक्त ईशोपनिषद्के वचनमें ' अस्मै अहं ' शब्द भाये है, ' प्राणों के अन्दर रहनेवाला मैं आत्मा ' यही भाव ब्रह्म-दारण्यकके निम्न वचनमें है—

यः प्राणे तिष्ठन्प्राणादंतरो यं प्राणो न

वेद यस्य प्राणः शरीरं यः प्राणमंतगा यमयति,

एष त आत्मा अंतर्याम्यमृतः ॥ ( इ ३१०१६ )

' जो प्राणों के अन्दर रहता है, प्राणों के अन्दर रहनेपर भी जिसको ( प्राणः न वेद ) प्राण जानता नहीं, जिसका शरीर प्राण है, जो अन्दरसे ( प्राणी यमयति ) प्राणका नियमन करता है, ( एषः ) यह तेरा अंतर्यामी अमर आत्मा है । '

प्राणों के अन्दर रहनेवाला और प्राणका नियमन करनेवाला यह आत्मा है । इस कथनके अनुसार आत्माका प्राणों से साथ नित्य सम्बन्ध है यह बात स्पष्ट होती है । मैं आत्मा हूँ, प्राण मेरा अनुचर है और प्राणों के आधीन संपूर्ण इंद्रियां और शरीर हैं, यह मेरा वैभव और साम्राज्य है । इसका मैं सब साम्राट् बनूंगा और विजयी तथा यशस्वी बनूंगा, यह वैदिक धर्मकी आदर्श कल्पना है । इस प्राणका वर्णन अन्य रीतिसे निम्न वचनमें हुआ है—

प्राणो वै र प्राणे हीमानि स्वर्षाणि भूतानि रमन्ते ॥

( इ. ५१२११ )

प्राणो वा उक्थं प्राणो हीदं सर्वमुत्थापयति ॥ १ ॥

प्राणो वै यजुः प्राणे हीमानि

स्वर्षाणि भूतानि युज्यते ॥ २ ॥

प्राणो वै साम प्राणे हीमानि

स्वर्षाणि भूतानि सम्बंधि ॥ ३ ॥

प्राणो वै अक्षं प्राणो हि वै अक्षं प्रायते ॥ ४ ॥

( इ उ. ५११३ )

‘ प्राण ’ ‘ र ’ हे क्योंकि सय भूत प्राणमे रमते हे । प्राण ‘ उक्थ ’ हे क्योंकि प्राण मयको उठाता हे । प्राण ‘ यजु ’ हे क्योंकि प्राणमे सब भूत सयुक्त होते हैं । प्राण ‘ साम ’ हे क्योंकि सब भूत प्राणमे सम्यक् रीतिसे रहते हैं । प्राण ‘ श्रुत्र ’ हे क्योंकि प्राण ही क्षतो अर्थात् कष्टोंसे बचाता हे ।

इसका प्रत्येक मुख्य शब्द प्राणकी शक्तिका वर्णन कर रहा हे । ‘ साम, यजु ’ आदि शब्द अन्यत्र वेदवाचक होते हुए भी यहा केवल गुणवाचक हे । इस शब्दप्रयोगसे स्पष्ट पता लग जाता हे कि वैदिक समयमें शब्दोंका विशेष रीतिसे भी उपयोग होता था और सामान्य रीतिसे भी होता था । यहा सामान्य रीतिका प्रयोग हे । जहाँ सामान्य रीतिसे प्रयोग होगा वहाँ उसका यौगिक अर्थ करना चाहिये और जहा विशेष रीतिसे प्रयोग होगा वहा यौग-हकीका अर्थ समझना चाहिए । इस प्रकार एक ही शब्दके दोना अर्थ होनेपर भी अर्थविषयक ठीक व्यवस्था लगाई जा सकती हे ।

### अङ्गोंका रस

शरीरके अंगोंमें एक प्रकारका जीवनका आधाररूप रस हे । इसका वर्णन निम्न मन्त्रमें हे—

आंगिरसोऽगानां हि रसः,

प्राणो वा अङ्गाना रसः

तस्माद्यस्मात्कस्माद्यांगात्

प्राण उत्क्रामति, तदैव तच्छुष्यति । ( ऋ. १।३।१९ )

‘ प्राण ही अंगोंका रस हे, इसलिये जिस अंगसे प्राण चला जाता हे, वह अंग सूख जाता हे । ’

वृक्षोंमें भी यही बात दिखाई देती हे । यह अंग-रसका महत्व हे । जीवात्माकी इच्छासे प्राणक द्वारा यह रस सय शरीरमें घुमाया जाता हे और प्रत्येक अंगमें आरोप्य और बल बढ़ाया जाता हे । प्रबल इच्छाशक्ति द्वारा आरोप्य सय-बल कूनेका उपाय इससे विदित होता हे । इच्छाशक्ति और प्राणके बल बढ़ानेसे उक्त सिद्धि होती हे । आत्माकी प्रेरणा प्राणमें होती हे, प्राणसे मन संलग्न रहता हे, मनसे इच्छा-शक्तिका नियमन होता हे, इच्छासे हृदिरमें परिणाम होकर इसके द्वारा संपूर्ण शरीरमें इष्ट कार्य होता हे । देखिये—

पुरुषस्य प्रयतो वाङ्मनसि संपद्यते, मनः प्राणो, प्राणस्तेजसि, तेजः परस्यां देवतायाम् ।

( छा. उ ६।१।६ )

‘ पुरुषकी वाणी मनमें, मन प्राणमें, प्राण तेजमें और तेज परदेवतामें संलग्न होता हे । ’ यही परंपरा हे । परदेवताका

तारय्यं यहा आत्मा हे । प्राणविद्याकी परमसिद्धि इस प्रकारसे सिद्ध होती हे ।

### प्राण और अन्य शक्तियां

प्राणक आधीन अनेक शक्तिया हे, उनका प्राणके साथ सम्बन्ध देखनेके लिये निम्न मन्त्र देखिये—

प्राणो वायु संवर्गः । स यदा स्तपिति,

प्राणमेव चागप्येति, प्राणं चक्षुः,

प्राण श्रोत्रं, प्राणं मनः,

प्राणो ह्यैतान् सवृक्ते । ( छा. ४।३।३ )

‘ जब यह सोता हे तब वायु, चक्षु, श्रोत्र, मन आदि सय प्राणमें ही लीन होती हे क्योंकि प्राण ही इनका सहायक हे । ’

जिस प्रकार सूर्य उगनेके समय उसकी किरणें फैलती हैं और अस्तके समय फिर अन्दर लीन होती हैं, इसी प्रकार प्राणरूपी सूर्यका जागृतिक प्रारम्भमें उदय होता हे । उस समय उसकी किरणें इन्द्रियादिकोंमें फैलती हे और निद्राके समय फिर उसीमें लीन होती हैं । इस प्रकार प्राणका सूर्य होना सिद्ध होता हे । इसका सादृश्य एक अंशमें हे, यह बात भूलनी नहीं चाहिये । सूर्यक समान प्राण भी कभी अस्त नहीं होता, परतु अस्त और उदय ये शब्द हमारी अपेक्षासे उसमें प्रयुक्त हो रहे हे । इस विषयमें निम्न वचन और देखिये—

### पतंग

स यथा शङ्खुनिः स्वप्ने प्रयद्धो,  
दिशं दिशं पतित्वा, अन्यत्रायतनमलभ्या,  
यधनमेवोपश्रयत, एवमेव खलु, सोम्य,  
तन्मनो दिशं दिशं पतित्वाऽन्यत्रायतनमलभ्या,  
प्राणमेवोपश्रयते, प्राणबंधन हि सोम्य मनः ॥

( छां उ ६।१।९ )

‘ जिस प्रकार पक्षी होरीसे यथा हुआ, अनेक दिशाओंमें घूम कर, दूसरे स्थानपर आधार न मिलनेके कारण, अपने मूल स्थानपर ही भा जाता हे; इसी प्रकार निश्चयसे, हे शिष्य शिष्य ! यह मन अनेक दिशाओंमें घूमघाम कर, दूसरे स्थानपर आधारन मिलनेके कारण, प्राणका ही आश्रय करता हे क्योंकि हे शिष्य शिष्य ! मन प्राणके साथ ही यथा हुआ हे । ’

इस प्रकार प्राणका मनके साथ संबध हे, यही कारण हे कि प्राणायामसे प्राणके बलवान होनेपर मन भी बलिष्ठ होता हे, प्राणका विशेष होनेसे मनका संयम होता हे । प्राणकी चंचलतासे मन चंचल होता हे और प्राणकी स्थिरतासे मन

भी स्थिर होता है। इससे प्राणायामका महत्व और उसका मनके संयमके साथ संबंध विदित हो सकता है।

प्राणमे मनका समय होनेके कारण अन्य इंद्रियां भी प्राणक नियंत्रणसे स्वाधान होती हैं, यह स्पष्ट ही है, क्योंकि प्राणसे मनका समय और मनके वशमे होनेसे अन्य इंद्रियोंका वशमे होना स्वाभाविक ही है। इस प्रकार प्राणायामसे संपूर्ण शक्तियां वशीभूत होती हैं। यही भाव निम्न वचनमें गुप्त रीतिसे है—

वसु, रुद्र, प्रादिरथ

प्राणा वाय यस्य, एते हींद् सर्वं वासयन्ति ॥ १ ॥

प्राणा वाय रुद्रा एते हींद् सर्वं रोदयन्ति ॥ २ ॥

प्राणा धामादित्याः एते हींद् सर्वमादवृते ॥ ३ ॥

(छा ३।१६)

‘प्राण वसु हैं क्योंकि ये सबका बसाते हैं, प्राण रुद्र हैं क्योंकि इनके चले जानेसे सब रोते हैं, प्राण प्रादिरथ हैं क्योंकि ये सबको ग्रहण करते हैं।’

इस स्थान पर ‘प्राणा धाम रुद्राः एते हींद् सर्वं रोदयन्ति वासयन्ति’ अर्थात् ‘प्राण रुद्र हैं क्योंकि ये इस सब दुःखको दूर करते हैं।’ ऐसा वाक्य होता तो प्राणका दुःख निवारक कार्य व्यक्त हो सकता था। परंतु उपनिषद्में ‘एते हींद् सर्वं रोदयन्ति’ अर्थात् ये प्राण जब चले जाते हैं तब ये सबको रुलाते हैं, इतना प्राणोंपर प्राणियोंका प्रेम है, ऐसा लिखा है। शतपथामे भी रुद्रका रोदन धर्म ही वर्णन किया है, परंतु दुःख निवारक धर्म भी उनम उससे अधिक प्रबल है। इस प्रकार प्राणका महत्व कहा है—

प्राणो ह पिता, प्राणो माता, प्राणो भ्राता,

प्राण. स्वप्ना, प्राण आचार्य, प्राणो ब्राह्मण ॥

(छा उ ०।१५।१)

‘प्राण ही माता, पिता, भाई, बहन, आचार्य, ब्राह्मण आदि है।’ ये शब्द प्राणका महत्व बता रहे हैं। (१) माता — मान्यरहित करनेवाला (२) पिता— पाठक, सरक्षक, (३) भ्राता— भरण पोषण करनेवाला (४) स्वप्ना—

(सु असा)— उत्तम प्रकार रखनेवाला, (५) आचार्य— आत्मिक गुरु है, क्योंकि प्राणके आ्यामसे आत्माका साक्षात्कार होता है इसलिये, (६) ब्राह्मण — यह ब्रह्मके पास ले जानेवाला है।

य शब्दोंक मूलभाव यहा प्राणक गुण बता रहे हैं। यह प्राणका वर्णन है, इतना प्राणका महत्व है इसलिये अपने प्राणके विषयमें कोई भी उदासीन न रहे। सब लोग स्वर्ग प्राप्त करनेकी इच्छा करते है वह स्वर्ग प्राण ही है।

तीन लोक

वागेवाय लोक मनो अन्तरिक्षलोक

प्राणोऽसौ लोक ॥ (सृ १।५।४)

‘यह वाणी पृथिवीलोक है, मन अन्तरिक्षलोक है और प्राण स्वर्गलोक है।’

इसीलिये प्राणायामके अभ्याससे स्वर्गप्राप्तकी प्राप्ति होती है। देखिये प्राणकी कितनी श्रेष्ठता है। इस प्रकार उपनिषद्में प्राणविद्या है। विस्तार करनेकी कोई जरूरत नहीं है। सश्रेयसे आवश्यक बातोंका उद्देश यहा किया है। इससे उपनिषद्की प्राणविद्याकी कल्पना हो सकती है। जो इसकी और अधिक गहराई देखना चाहे वे स्वयं उपनिषद्में इसकी देख सकते हैं।

प्राणायामसे बहुत प्रकारकी शक्तियां प्राप्त होती हैं ऐसा प्राणके विविध शास्त्रोंमे लिखा है। प्राणायामका अभ्यास किए बिना ही उक्त शक्तियोंकी प्राप्ति असंभव है। अभ्यामके बिना उन्नतिकी प्राप्ति सर्वथा ही असंभव है। प्राणायामका अभ्यास करनेके लिये प्राणकी शक्तिकी कल्पना प्रथम होनेकी आवश्यकता है। यह कार्य सिद्ध होनेके लिये इस लेखका उपयोग हो सकता है। इस सूक्तको अच्छी प्रकार पढ़नेके पश्चात् मननद्वारा अपनी प्राणशक्तिका आकलन करना चाहिये। अपने प्राणका यह स्वरूप है उसका यह महत्व है और इसकी उपासनासे इस प्रकार लाभ हो सकता है, इत्यादि विषयकी उत्तम कल्पना इस सूक्तके अभ्याससे होगी। इस कल्पनाके दृढ़ होनेके पश्चात् प्राणायामका अभ्यास करनेसे बहुत लाभ हो सकता है।

## दीर्घायु प्राप्त करनेका उपाय

कां. ८, सू. १

( ऋषिः— ब्रह्मा । देवता—आयुः )

अन्तर्काय मृत्यवे नमः प्राणा अपाना इह ते रमन्ताम् ।

इहायमस्तु पुरुषः सहासुना सूर्यस्य भागे अमृतस्य लोके

॥ १ ॥

उदेनं भगो अग्रभीदुदेनं सोमो अंशुमान् । उदेनं मरुतो देवा उदिन्द्राग्नी स्वस्तये

॥ २ ॥

इह तंऽसुरिह प्राण इहायुग्निह ते मनः ।

उपत्रा निर्ऋत्याः पारोभ्यो देव्या वाचा भ्रामसि

॥ ३ ॥

उत्क्रामार्तः पुरुष मावं पत्या मृत्योः पृथ्वीशमवमुञ्चमानः ।

मा छिन्त्या अस्माल्लोकाद्भ्रमे सूर्यस्य संदशः

॥ ४ ॥

अर्थ— (मृत्यवे अन्तर्काय नमः) मृत्युरूपसे सबका अन्त करनेवाले परमेश्वरको नमस्कार है । हे मनुष्य ! (ते प्राणाः अपानाः इह रमन्ताम्) तेरे प्राण और अपान यहाँ इस शरीरमें आनन्दसे रहे । (अयं पुरुषः असुना सह) यह मनुष्य प्राणके साथ (इह अमृतस्य लोके सूर्यस्य भागे अस्तु) इस अमृतके स्थानरूपी सूर्यके प्रकाशके भागमें रहे ॥ १ ॥

(भगः एनं उत् अग्रभीत्) भग देवने इस मनुष्यको उच्च स्थानपर बिठाया है, (अंशुमान् सोमः एनं उत्) तेजस्वी सोमने इसको उठाया है, (मरुतः देवाः एनं उत्) मरुतदेवोंने इसको उच्च बनाया है, (इन्द्र-अग्नी स्वस्तये उत्) इन्द्र और अग्निने इसके कल्याणके लिये इसको उच्च बनाया है ॥ २ ॥

(इह ते असुः) यहाँ तेरा जीवन, (इह प्राणाः, इह आयुः) यहाँ प्राण, यहाँ आयु और (इह ते मनः) यहाँ तेरा मन स्थिर रहे । (देव्या वाचा निर्ऋत्याः पारोभ्यः) दिव्य वाणीके द्वारा अयोगतिके पाशोंसे हम (त्वा उत् भ्रामसि) तुझे ऊपर उठाते हैं ॥ ३ ॥

हे (पुरुषः) मनुष्य ! (अतः उत् क्राम) यहाँसे ऊपर चढ़, (मा अवपत्याः) नीचे मत गिर । (मृत्योः पृथ्वीशं अवमुञ्चमानः) मृत्युकी बेडीसे अपने आपको छुड़ा हुआ (अस्मात् लोकात्) इस लोकसे तथा (अग्नेः सूर्यस्य संदशः) अग्नि और सूर्यके दर्शनसे अपने आपकी (मा छिन्त्याः) दूर मत रख ॥ ४ ॥

भावार्थ— संपूर्ण जगत्का नाश करनेवाले एक ईश्वरको हम प्रणाम करते हैं । मनुष्यके प्राण इस शरीरमें दीर्घकाल तक रहें । मनुष्य दीर्घ जीवनके साथ अमृतमय सूर्यप्रकाशमें यथेच्छ विचरता रहे ॥ १ ॥

भग आदि सब देव इसकी उन्नति करनेमें इसकी सहायता करें ॥ २ ॥

हे मनुष्य ! इस शरीरमें तेरा प्राण, आयुष्य, मन और जीवन स्थिर रहे । अनारोग्यरूपी दुर्गतिके पाशोंसे हम सब तुझे ऊपर उठाते हैं ॥ ३ ॥

हे मनुष्य ! तू ऊपर चढ़, गिर मत । मृत्युके पाशोंसे अपने आपको छुड़ा । दीर्घायु प्राप्त कर और इस मनुष्य लोकसे तथा इस सूर्यके प्रकाशसे अपने आपको दूर कर ॥ ४ ॥



तुभ्यं वार्तः पवतां मातरिश्वा तुभ्यं वर्षन्त्वमृतान्यापः ।

सूर्यस्ते तुन्वे॒ शं तपाति॑ त्वां मृत्युर्दयतां मा प्र मेष्टाः ॥ ५ ॥

उचानं॑ ते पुरुष॒ नावयानं॑ जीवातुं॒ ते दक्षताति॑ कृणोमि ।

आ हि॑ रोहेमममृतं सुखं रथमथ॒ जिर्विर्विदथ॑मा वंदासि ॥ ६ ॥

मा ते॒ मनस्तत्र॑ गान्मा तिरो भून्मा जीवेभ्यः प्र मंदो मानुं गाः पितृन् ।

विश्वे॑ देवा अ॒भि रक्ष॑न्तु त्वेह ॥ ७ ॥

मा गताना॑मा दीर्घा॒था ये नय॑न्ति परावतम् ।

आ री॒ह तमसो॑ ज्योतिरे॒क्षा ते हस्तौ॑ रभामहे ॥ ८ ॥

अर्थ— (मातरिश्वा वात तुभ्यं पवतां) अन्तरिक्षमें रहनेवाली वायु तेरे लिये शुद्धता करती रहे। (आप तुभ्यं अमृतानि वर्षन्तु) जल तेरे लिये अमृतकी वृष्टि करे। (सूर्यः ते तन्वे श तपाति) सूर्य तेरे शरीरके लिये सुखकर तपता रहे। (मृत्यु त्वा दयता) मृत्यु तुझपर दया करे अर्थात् तू (मा प्रमेष्टा) मर मत ॥ ५ ॥

हे पुरुष! (ते उच-यान) तेरी उन्नतिकी ओर गति हो। (न अव यान) अवनतिकी ओर कभी गति न हो। इस लिये मैं (ते जीवातु दक्षताति कृणोमि) तुझे जीवन और बल देता हू। (इम अमृत सुख रथ आरोह) इस भ्रम रथ देनेवाले सुखकारक शरीररूपी रथपर चढ़, (अथ जिर्वि) और जब तू बुढ़ होगा, तब (विदथ आवनासि) विश्व नका उपदेश करेगा ॥ ६ ॥

(ते मनः तत्र मा गात्) तेरा मन उस निषिद्ध मार्गमें न जाये। और वहां (मा तिर भूत्) छीन न होवे। (जीवेभ्यः मा प्रमद) जीवोंके सङ्घमें प्रमाद न कर। (पितृन् मा अनुगा) पितरोंके पीछे न जा अर्थात् मर मत। (इह विश्व देवा त्वा अभि रक्षन्तु) यहा सब देव तेरी रक्षा करें ॥ ७ ॥

(गताना मा आदिर्घाथा) मेरे हुओंके लिए विलाप न कर क्योंकि (ये परावत नयन्ति) वे तो दूर ले जाते हैं। अथ (आ इहि) यहा आ और (तमस ज्योति आरोह) अंधकारको छोड़ प्रकाशपर चढ़, (ते हस्तौ रभामहे) तेरे हाथोंको हम पकड़ते हैं ॥ ८ ॥

भावार्थ— वायु, जल और सूर्य तेरे लिये पवित्रता करें और तुझे शान्ति दें। मृत्यु तेरे ऊपर दया करे अर्थात् तू दीर्घायु प्राप्त कर और शीघ्र मत मर ॥ ५ ॥

हे मनुष्य! तू ऊपर चढ़, कभी नीचे मत गिर। इसी कार्यके लिये तुझे जीवन और बल दिया है। तेरा शरीर एक सुख देनेवाला उत्तम रथ है, इससे अमरपन भी प्राप्त किया जा सकता है। इसमें रहता हुआ जब मनुष्य दीर्घजीवन प्राप्त करता है और बुढ़ होता है तब उसको बहुत अनुभव प्राप्त होनेके कारण वह दूसरोंकी योग्य उपदेश देनेमें समर्थ होता है ॥ ६ ॥

तेरा मन कुमार्गमें न जाये और यदि जाये भी तो वहा स्थिर न रहे। अन्य जीवोंके नियममें जो तेरा कर्तव्य है उसमें तू प्रमाद न कर। शीघ्र मरकर अपने शितरोंके पीछे शीघ्रतासे मत जा। ये सब देवता तेरी रक्षा करें ॥ ७ ॥

तुम्हारे हुओंका शोक न कर, उससे तो मनुष्य दूर धंसा जाता है। यहा कार्यक्षेत्रम आ, अन्धकार छोड़ और प्रकाशमें विचर। इस कार्यके लिये हम तेरा हाथ पकड़ते हैं ॥ ८ ॥

इयामर्धं त्वा मा शुबलंश्च प्रेषितौ यमस्य यौ पथिरक्षी शानौ ।

अर्वाङ्घ्रि मा वि दीर्घ्यो मात्रं तिष्ठः पराङ्मनाः

॥ ९ ॥

मैतं पन्थामनुं गा भीम एष येन पूर्वं नेयथ त ब्रवीमि ।

तम एतत्पुरुष मा प्र पत्था भय परस्तादमयं ते अर्वाक्

॥ १० ॥

रक्षन्तु त्वाग्रयो ये अप्सर्वन्ता रक्षतु त्वा मनुष्याश्च यमिन्धर्ते ।

वैश्वानरो रक्षतु जातवेदा दिव्यस्त्वा मा प्र घाग्बुधुता सह

॥ ११ ॥

मा त्वा क्रव्यादाभि मंस्तारात्सकंसुकाश्च ।

रक्षतु त्वा द्यौ रक्षतु पृथिवी सूर्यश्च त्वा रक्षतां चन्द्रमाश्च । अन्तरिक्षं रक्षतु देवहेत्याः ॥ १२ ॥

अर्थ— (इयाम् च शुबलं च) काले और श्वेत अर्थात् अधकार और प्रकाशवाले (श्वानौ) कल न रहने वाले ये दिन रात्र (यमस्य पथिरक्षी प्रेषितौ) नियामक देवके दो मार्गरक्षक हैं। (अर्वाङ्घ्रि मा) इधर आ। (मा विदीर्घ्य) विनाश मत कर। (अत्र पराङ्मना मा तिष्ठ) यहाँ विरुद्ध दिशा में मत चलकर मत रह ॥ ९ ॥

(एत पन्था अनु मा गा) इस बुरे मार्गका अनुसरण मत कर, (भीम एष) यह भयकर मार्ग है। (येन पूर्वं न ईयथ) जिससे पहिले नहीं जाते हैं (त ब्रवीमि) उस विषयमें कहता हू। हे (पुरुष) मनुष्य! (एतत् तम) यह अन्धकारका मार्ग है, उस मार्गमें (मा प्र पत्था) मत जा। (ते परस्तात् भय) तेरे लिये परे भय है (अर्वाक् ते अभय) और इधर अभय है ॥ १० ॥

(ये अप्सु अन्त अग्रय) जो जलोंमें अभिया हैं वे (त्वा रक्षन्तु) तेरी रक्षा करें। (य मनुष्या इन्धते त्वा रक्षतु) जिसको मनुष्य प्रदीप्त करते हैं वह अग्नि तेरी रक्षा करे। (जातवेदा वैश्वानर रक्षतु) जातवेद सब मनुष्योंमें रहनेवाली अग्नि तेरी रक्षा करे। (विधुता सप्त दिव्य मा धातु) बिजलीके साथ रहनेवाली शुद्धीकी अग्नि तुझे न जलावे ॥ ११ ॥

(क्रव्यात् त्वा मा अभि मस्त) कच्चा मांस खानेवाला तेरा बध न करे। (सकंसुकात् आरात् चर) नाश करनेवालेसे तू दूर होकर चल। (द्यौ त्वा रक्षतु) बुलोक तेरी रक्षा करे, (पृथिवी रक्षतु) पृथिवी रक्षा करे। (सूर्य च चन्द्रमा च त्वा रक्षता) सूर्य और चन्द्रमा तेरी रक्षा करें। (देवहेत्या अन्तरिक्ष रक्षतु) देवी आयातले अन्त रिक्ष तेरी रक्षा करे ॥ १२ ॥

भाषार्थ— सबका नियमन करनेवाले इंद्रके दिन (प्रकाश) और रात्री (अधकार) ये दो मार्गदर्शक हैं। य दोनों आशादेव हैं, परतु ये तेरे मातृकी रक्षा करेंगे। अतः तू आगे घड, बिलापमें समय न गवां, तथा विरुद्ध दिशा में अपना मन कदापि न जाने दे ॥ ९ ॥

इस भयानक घोर बुरे मार्गसे न जा। जिससे जाना योग्य नहीं उस मार्गपरसे न जानेके विषयमें मैं तुझे यह आदेश दे रहा हू। अर्थात् तू इस अधकारके मार्गमें कदापि न जा, इससे जानेमें भाग बड़ा भय है। अतः तू इस ओर रद, इस मार्गपर यदि तू रहेगा तो तेरे लिये यहाँ अभय होगा ॥ १० ॥

जलकी उष्णता अग्नि, विद्युत्, सूर्य तथा मानवीसमाज इनमेंसे किसीसे तेरा अकल्याण न हो, इनसे तेरी उत्तम रक्षा होवे ॥ ११ ॥

घातपात करनेवाले दुष्टोंसे तेरी रक्षा होवे। पृथ्वी, अन्तरिक्ष, द्यु, चन्द्रमा, सूर्य आदि सब तेरी रक्षा करें ॥ १२ ॥

बोधार्थं त्वा प्रतीबोधार्थं रक्षतामस्वप्नार्थं त्वानवद्राणार्थं रक्षताम् ।

गोपायंश्च त्वा जागृविश्च रक्षताम्

॥ १३ ॥

ते त्वां रक्षन्तु ते त्वां गोपायन्तु तेभ्यो नमस्तेभ्यः स्वाहा

॥ १४ ॥

जीवेभ्यस्त्वा समुद्रे वायुरिन्द्रो घाता दधातु सविता त्रायमाणः ।

मा त्वां प्राणो बलं हासीदसुं तेऽनुं ह्यमसि

॥ १५ ॥

मा त्वां जम्भः संहनुर्मा तमो विद्रुन्मा जिह्वा घृहिः प्रमयुः कथा स्याः ।

उत्वाद्रित्वा वसवो भरन्तूदिन्द्राग्नी स्वस्तये

॥ १६ ॥

उत्वा द्यौरुपृथिव्युः प्रजापतिरप्रमीत् । उत्वा मृत्योरोपघयुः सोमराज्ञीरपीपरन्

॥ १७ ॥

अर्थ— (बोधः च प्रतीबोधः च त्वा रक्षतां) ज्ञान और विज्ञान तेरी रक्षा करें । (अस्वप्नः च अनवद्राणः च त्वा रक्षतां) चैतन्यता और निर्भयता तेरी रक्षा करें । तथा (गोपायन् च जागृविः च त्वा रक्षतां) रक्षक और जागनेवाला तेरी रक्षा करें ॥ १३ ॥

(ते त्वा रक्षन्तु) वे तेरी रक्षा करें । (ते त्वा गोपायन्तु) वे तेरा पालन करें । (तेभ्यः नमः) उनके नमस्कार है । (तेभ्यः स्वा-हा) उनके लिये आराम-समर्पण है ॥ १४ ॥

(त्रायमाणः घाता सविता वायुः इन्द्रः) रक्षक, पोषक, प्रेरक, जीवनसाधन प्रभु (जीवेभ्यः त्वा सं-उद्रे दधातु) सब प्राणियोंके लिये तथा तेरे लिये पूर्ण उत्कृष्टता धारण करे । (त्वा प्राणः बलं मा हासीत्) तेरे लिये प्राण बल न छोड़े । (ते अनुं अनु ह्यमसि) तेरे प्राणको हम अनुकूलताके साथ बुलाते हैं ॥ १५ ॥

(जम्भः संहनुः त्वा मा विदत्) विनाशक और घातक गुह्ये कभी न प्राप्त करे । (तमः त्वा मा) अन्धकार तेरे ऊपर कभी न छाये । (जिह्वा मा) जिह्वा अर्थात् किसीके घुरे शब्द तेरे ध्वनयणमें न आवें । भला (घृहिः प्रमयुः कथा स्याः) तू यज्ञकर्ता होकर घातक कैसे होगा ? (आदित्याः वसवः इन्द्र-अग्नी) आदित्य, वसु, इन्द्र और अग्नि (स्वस्तये) कल्याणके लिये (त्वा उत् भरन्तु) तुझे उच्चताके प्रति ले जावें ॥ १६ ॥

(द्यौः उत्) शुक्रके (पृथिवी उत्) पृथिवी और (प्रजापतिः त्वा उत् अप्रमीत्) प्रजापालक देव तुझे ऊपर उठावें । (सोमराज्ञी ओपघयुः) सोम जिनका राजा है ऐसी भौपथियां (त्वा मृत्योः उत् अपीपरन्) तुझे मृत्युसे ऊपर उठावें अर्थात् तेरी रक्षा करें ॥ १७ ॥

भाषार्थ— ज्ञान और विज्ञान, चैतन्यता और निर्भयता रक्षक और जागनेवाला तेरी रक्षा करें ॥ १३ ॥

जो तेरी रक्षा और पालन करते हैं, उनकी प्रणाम करना और उनके लिये अपनी ओरसे कुछ समर्पित करना चाहिये ॥ १४ ॥

देव सब जीवोंको और तुझको उच्चताके पथमें रखें । तेरे पास प्राण और बल पूर्ण आयुतक रहे ॥ १५ ॥

कोई नाशक और घातक तेरे पास न पहुंचे । अज्ञान और अन्धकार तेरे पास न आवे । घुरे शब्दोंका प्रयोग कोई न करे । स्मरण रख कि जो यज्ञ करता है उसके पास नाश नहीं आता और सूर्यादि सब देव तेरा कल्याण करनेगे और तेरी उन्नतिमें सहायक होंगे ॥ १६ ॥

प्रजाका पालक देव, शुक्रसे पृथ्वीपर्यंतकी भौपथियां भादि सब पदार्थ मृत्युसे तेरा बचाव करें ॥ १७ ॥

अयं देवा इहैवास्त्वयं मामुत्रं गादिताः । इमं सहस्रवीर्येण मृत्योरुत्पारवामसि ॥ १८ ॥  
 उत्त्वां मृत्योरपीपरं सं धमन्तु बयोधसः । मा त्वा व्यस्तकेऽयोः मा त्वाघृदो रुदन् ॥ १९ ॥  
 आहार्षमविदं त्व्वा पुनरागाः पुनर्णवः । सर्वाङ्गाः सर्वं ते चक्षुः सर्वमायुश्च तेऽविदम् ॥ २० ॥  
 व्यवात्ते ज्योतिरभूदपु त्वचमो अक्रमीत् । अप त्वन्मृत्युं निःश्रैतिमपु यक्ष्मं नि दध्मसि ॥ २१ ॥

अर्थ— हे ( देवाः ) देवो ! ( अय इह एव अस्तु ) यह यहा इस लोकमें ही रहे, ( अयं इतः असुश्च मा गात् ) यह यहांते यहा अर्थात् परलोकमें न जावे । ( सहस्रवीर्येण इमं मृत्योः उत्त्वा पारव्यामसि ) हजारों बलोंसे युक्त उपायसे इस मनुष्यकी मृत्युसे हम रक्षा करते है ॥ १८ ॥

( मृत्योः त्वा उत्त्वा अपीपरं ) मृत्युसे तुझको हम पार कराते है । ( बयोधसः सं धमन्तु ) अन्न अथवा आयुको धारण करनेवाले देव तुझे पुष्ट करें । ( व्यस्तकेऽयोः अघः—रुदः ) बालोंको खोल खोलकर बुरी तरहसे रंगेवाली क्षिया ( मा त्वा रुदन्, मा त्वा ) तेरे लिये न रोयें, अर्थात् तेरी मृत्युके कारण उनपर रोनेका प्रसंग न आवे ॥ १९ ॥

( त्वा आहार्षो ) मैं तुझे लाया हूँ । ( त्वा अविदं ) तुझे पुन प्राप्त किया है । ( पुनः नवः पुनः आगाः ) पुन नया होकर आया है । हे ( सर्वाङ्ग ) सपूर्ण अंगोवाले मनुष्य ! ( ते सर्वं चक्षुः ) तेरी पूर्ण दृष्टि और ( ते सर्वं आयुः च ) तेरी पूर्ण आयु तुझे ( अविदं ) प्राप्त करायी है ॥ २० ॥

अब ( त्वत् तमः व्यधात् ) तेरे पाससे अन्धकार चला गया है । ( अप अक्रमीत् ) तेरेसे दूर चला गया है । ( ते ज्योतिः अभूत् ) तेरा प्रकाश फैल गया है । ( त्वत् निःश्रैति मृत्यु अप नि दध्मसि ) तुझसे दुर्गति और मृत्युको हम दूर हटाते हैं तथा तुझसे ( यक्ष्म अप निदध्मसि ) रोगको हम दूर करते है ॥ २१ ॥

भाषार्थ— हे देवो ! इस मनुष्यको दीर्घायु प्राप्त होवे, इसके पाससे मृत्यु दूर होवे । सहस्र प्रकारके बलोंसे युक्त औपधियोकी सहायतासे इसके मृत्युको हमने दूर किया है ॥ १८ ॥

अब यह मृत्युसे पार हो चुका है । आयु देनेवाले हमने लिये आयु दे । अब क्षियां या पुरप इसके लिये न रोयें, क्योंकि यह जीवित हो गया है ॥ १९ ॥

मैं तुझे रक्षणस्थितिसे आरोग्यस्थितिकी ओर लाया हूँ अर्थात् तुझे नवीन जैसा प्राप्त किया है । मानो, तू नया ही हो गया है । तेरे सर्व अंग पूर्ण हो गये हैं, तेरी चक्षु आदि इंद्रियें और तेरी आयु तुझे प्राप्त हो गई है, अतः तू अब दीर्घकाल जीवित रहेगा ॥ २० ॥

अन्धकार तेरे पाससे भाग गया है । और तेरा प्रकाश आसों ओर फैल गया है । दुर्गति और मृत्यु दूर दूर गये हैं और रोग दूर भाग गये हैं । इस प्रकार तू नीरोग और दीर्घायु हो गया है ॥ २१ ॥

## दीर्घायु प्राप्तिका मार्ग

### धर्मक्षेत्र

मनुष्यक लिये यह शरीर धर्मका साधन है। यही इसका 'कुरक्षेत्र' अथवा 'कर्मक्षेत्र' किंवा 'धर्मक्षेत्र' है। इसमें रहता हुआ और पुरपार्थ करता हुआ यह मनुष्य अमरत्व प्राप्त कर सकता है, और पुरपार्थसे हीन होता हुआ यही जीव अयोगति भी प्राप्त कर सकता है। इसलिये इस शरीर रूपी साधनको सुरक्षित रखने और इससे अधिकसे अधिक काम देनेके लिये इसको दीर्घकाल तक जीवित रखना भावश्यक है। इसी कारण दीर्घायु प्राप्त करनेका मार्ग धर्म-प्रयोगमें षटलाया है। इस सूक्तमें इसी शरीरक विषयमें कहा है—

इम अमृत सुख रथ आरोह । ( म ६ )

'न मरे हुप और सुखकारक इस (शरीररूपी) रथपर आरोहण कर ।' इसमें 'सु+ख' शब्दमें 'सु' उत्तम

शब्दस्थानमें 'ख' इंद्रियोंवाले आरोहणपूर्ण सुदृढ शरीरको प्राप्त करनेकी सूचना दी है। 'सु+ख रथ' का अर्थ है उत्तम इंद्रियोंवाला यह शरीर रूपी रथ, यह मनुष्यको प्राप्त करना चाहिये। इसका दूसरा गुण 'अ+मृत' शब्दसे बताया है। मरे हुप या मुर्दे जैसे दुर्बल और रोगी शरीर को 'मृत' कहते हैं, और जो सतेज, तेजस्वी, बलिष्ठ, सुदृढ, नारोग और कार्यक्षम शरीर होता है उसको 'अ-मृत' कहते हैं। जिस शरीरको देखनेसे जीवनका प्रत्यक्ष साक्षात्कार होता है, उसीको अमृत शरीर कहते हैं। शरीर कैसा होना चाहिये? इस प्रश्नका उत्तर इस मंत्रने दिया, कि 'शरीर अमृत और सुखकारक होना चाहिये।' बहुत लोगोंको मृत और दुःखी शरीर प्राप्त हुए होते हैं। वस शरीरोंसे मनुष्यके जीवनकी सफलता नहीं हो सकती।

### दूसरा मार्ग

यहां शरीरको 'रथ' कहा है। इसको 'रथ' इसलिये कहा है कि, इसमें बैठकर मनुष्य महलगाइको पहुँच सकता है। इतना लंबा मार्ग इसी शरीरसे मनुष्य उत्तम रीतिले पार कर सकता है। दूर ग्रामको जानेके लिये जिस प्रकार उत्तम अश्वरथ, जलरथ ( नौका ), भूमिरथ ( रेलगाडी ), वायुरथ ( विमान ) आदि विविध रथ होते हैं, उसी प्रकार मुक्तिधामतक पहुँचनेके लिये इस शरीररूपी रथमें बैठकर, उससे अश्वस्थानीय इंद्रियोंको सुनिश्चित करके धर्मपथपरसे जाना पड़ता है। इस विषयमें उपनिषद्में कहा है—

### रथी और रथ

आरमान रथिनं विद्धि शरीर रथमेव तु ।  
शुचिं तु सारथिं विद्धि मन प्रब्रह्मेव च ॥ ३ ॥

### शरीररूपी रथ



इन्द्रियाणि ह्यान(हुर्विपयांस्तेषु गोचरान् ।  
आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तैत्याहुर्मनीषिणः ॥ ४ ॥  
यस्त्वविज्ञानवान्भवत्ययुक्तेन मनसा सदा ।  
तस्येन्द्रियाण्यवयदयानि दुष्टाश्च इव सारथेः ॥ ५ ॥  
यस्तु विज्ञानवान्भवति युक्तेन मनसा सदा ।  
तस्येन्द्रियाणि वदयानि सदश्या इव सारथेः ॥ ६ ॥  
यस्ताविज्ञानवान्भवत्यमनस्कः सदाऽशुचिः ।  
न स तत्पदमानोति सँसारं चाधिगच्छति ॥ ७ ॥  
यस्तु विज्ञानवान्भवति समनस्कः सदा शुचिः ॥  
स तु तत्पदमानोति यस्माद्भूयो न जायते ॥ ८ ॥  
विज्ञानसारथिर्यस्तु मनः प्रप्रहवान्नरः ।  
सोऽध्वनः परमामोति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ ९ ॥

( कट उ ३ )

'आत्मा रथका स्वामी है, शरीर उसका रथ है, बुद्धि उसका सारथी और मन लगाम है। इन्द्रियरूपी घोड़े इस रथमें जोते गए हैं, जो विषयोंके क्षेत्रोंमें संचार करते हैं। आत्मा इंद्रियोंसे और मनसे युक्त होनेपर भोक्ता कहा जाता है। जो विज्ञानसे हीन और समयमरहित मनसे युक्त है, उसका आधीन इन्द्रियरूपी घोड़े नहीं रहते, अर्थात् वे रथके स्वामीको जिधर चाहे उधर फँक देते हैं। परंतु जो विज्ञानवान् और मनका संयम करनेवाला होता है, उसके आधीन उसकी संपूर्ण इंद्रियां रहती हैं। जो विज्ञानरहित, असयमी मनवाला और सदा अपवित्र होता है, वह उस मुक्ति स्थानको प्राप्त नहीं होता और वारंवार संसृतिमें गिरता है, परंतु जो विज्ञानी, संयमी और पवित्र होता है, वह उस स्थानको प्राप्त करता है, जहासे वारंवार जाना नहीं पड़ता। जिसका विज्ञान सारथी है और मनरूपी लगाम जिसके स्वाधीन है वही मार्गके परे जात है वही ब्यापक देवका परम स्थान है।'

इसमें इस रथका उत्तम वर्णन है, इसके घोड़े, सारथी, उत्तम शिक्षित घोड़े, अशिक्षित घोड़े, इसका जानेका मार्ग, कौन वही जाता है और कौन नहीं पहुंच सकता, यह सय वर्णन इस स्थानपर है। यह रथ अमृतकी प्राप्ति करानेवाला है, इसलिये इसको दीर्घकालतक सुरक्षित रखना चाहिये और इसको नीरोग भी रखना चाहिये। रोगी और अल्पजीवी होनेसे यह रथ निकम्मा होता है और मनुष्यका ध्येय प्राप्त नहीं होता। मनुष्य इसपर चढ़े, लगाम स्वाधीन रखे, और ज्ञान विज्ञान द्वारा योग्य मार्गसे चले, अर्थात् समयसे व्यवहार करे और अपनी उन्नतिका मार्ग भाङ्गमण करे। यही भाव इस सूक्तद्वारा सूचित किया गया है—

( हे ) पुरुष ! अतः उत्क्राम । मा अवपथाः । ( मं. ४ )  
( हे पुरुष ) ते उत्-यानं । न अवयानम् । ( मं. ६ )  
' हे मनुष्य ! तू महासे ऊपर चढ़, नीचे न गिर । हे मनुष्य ! तेरी गति ऊपरकी ओर ही हो, नीचेकी ओर कभी न हो । ' मनुष्यको यह देह इसीलिये प्राप्त हुआ है कि वह सदा ऊपर ही चढ़े और नीचे कभी न गिरे । गिरना या चढ़ना इसका आधीन है। यदि वह चाहे तो उठ सकता है और यदि वह चाहे तो गिर भी सकता है। यही भाव अन्य शब्दोंमें इसी सूक्तमें कहा है—

### ज्योतिकी प्राप्ति

आ इहि । तमसः ज्योतिः आरोह ।

ते हस्तौ रभाग्रहे । ( मं. ८ )

' हे मनुष्य ! इस मार्गसे चढ़, अंधकारके मार्गको छोड़ और प्रकाशके मार्गसे ऊपर चढ़, यदि तुझे सहारा चाहिये तो हम तेरा हाथ पकड़कर सहायता देनेको तैयार हैं । ' महा-पुरुष, साधु, सन्त, महाराम, योगी, ऋषि उन्नतिक पथमें सहायता देनेके लिये सदा तैयार रहते हैं, उनकी सहायता लेनेके लिये ही अन्य मनुष्योंकी तैयारी चाहिये। जो निचाले उन्नतिके पथपर चढ़ना चाहता है, उसको सहायता मिलनी जाती है। न पछूते हुए भी उच्च श्रेणीके पुरुष उन्नत होने-वालोंकी सहायता सदा करते ही रहते हैं। इसी विषयमें आगे कहा है—

अर्थाद् पृहि । अत्र पराङ्मनाः मा तिष्ठ । ( मं. १ )

' इस ओर आ । यहाँ विरुद्ध विचार मनमें धारण करके मत ठहर । ' यहाँ धर्ममार्गपर जानेका आदेश है। इससे भी विशेष महत्त्वका उपदेश यहाँ कहा है वह 'पराङ्मनाः मा तिष्ठ' यह है, इसमें 'पराङ्मनाः ( पर+अञ्च्+मनाः ) यह शब्द हरएकको विशेष रीतिसे ध्यानमें रखने योग्य है। इसका अर्थ ( पर ) शत्रुकी ( अञ्च् ) अनुकूलतामें जिसका मन लग गया है। शत्रुकी ओर जिसका मन झुका हुआ है। जो मनसे शत्रुका हित चाहता है अथवा जो शत्रुके अनुकूल होकर केवल अपना व्यक्तिगत लाभ चाहता है और अपनी जातिके हित-अहित नहीं देखता। इस प्रकारका हीन विचार-वाला कोई मनुष्य न होवे। यह शत्रुसे भी अधिक घातक है, अतः कहा है, कि ( पराङ्मनाः अत्र मा तिष्ठ ) यहाँ विरोधियोंके आधीन अपने मनको मत कर अर्थात् स्वकीयोंके अनुकूल होकर ही यहाँ रह। राष्ट्रीय और जातीय दृष्टिसे भी इसका भाव अत्यंत विचारणीय है। जो इस प्रकारके हीन दृष्टिवाले लोग होते हैं, जो अपने स्वार्थके लिये समान और

राष्ट्रका घात करनेके कारण पाप करते हैं, वे दीर्घजीवी नहीं होते। इसलिये कोई मनुष्य ऐसी स्वार्थकी वृत्ति न धारण करे। सदा वीरवृत्तिवाले मनुष्य हों, जो अपना और समाजका हित साधे।

### शोकसे आयुष्यनाश

शोक करना भी आयुका घात करता है। कई मनुष्य गुजरे हुए वसुगोका नाम स्मरण करके दिनरात शोक करते हैं, उनकी यहा अवनति तो होती ही है, परतु साथ साथ आयु भी क्षीण होती है, अत इस सूक्तमें कहा है—

गताना मा आदिधीथा, ये पगावत नयन्ति।

( म ८ )

' गुजरे हुए मनुष्योंका स्मरण करके शोक न करा, क्योंकि ये शोक दूरतककी गहरी अवनतिको पहुँचा देते हैं।' शोक करनेसे अपना मन ही गिरता है। जिसका शोक किया जाता है वह तो मरा हुआ होता ही है, अत उसको किसी प्रकार खाम नहीं पहुँच सकता, परतु जो जीवित रहते हैं उनका समय व्यर्थ जाता है और इसके अतिरिक्त मन उदास होता है, उसकी विचार करनेकी और श्रेष्ठतम पुरोपाय करनेकी शक्ति खाम हो जाती है, इस प्रकार सदा शोकमें मग्न रहनेवाला पुरुष इहलोक व परलोकके लिये निकम्मा ही सिद्ध होता है।

पुत्रों और वसुगोके मरणपर शोक न करना शोक है, परतु जब नवनवान मर जाते हैं तब भी शोक करना योग्य है वा नहीं, इस शंकाके विषयमें वेदका कहना यह है कि—

व्यस्तकेदय' अघरुदः त्या मा रुदन्। ( मं १० )

' बालोंको अस्तव्यस्त करके सिर खोल खोल, छाती पीट कर बुरी प्रकार रोनेवाले लोग भी न रोयें।' क्योंकि मरणके पश्चात् रोने पीटनेसे कोई लाभ नहीं हो सकता है। दूसरी बात यह है कि, इस वेदके उपदेशके अनुसार आचरण करनेसे मनुष्यकी दीर्घायु होगी, अत उसके पश्चात् रोनेपीटनेका कोई कारण ही नहीं रहेगा, क्योंकि नि सन्देह दीर्घआयु प्राप्त करनेका उपदेश इस स्थानपर कहा है और उसके लिये एक उपाय यह है ' मन शोकाकुल न करना।' अतः जो मनुष्य दीर्घजीवी बनना चाहते हैं, कमसे कम वे लोग शोकभी अपना मन शोकसे ब्याकुल न करें। यह उपदेश सर्वसाधारण जनोके लिये भी यहा बोधप्रद है। कई प्राणों और जातियोंमें स्थाया ( छाती पीट पीटकर रोना ) करनेकी रीति है, मरणके बाद सम्बन्धी रीते पीटने रहते हैं, कई प्राणोंमें तो

किताबे पर भी रोनेवाले रसे जाते हैं, इनका धडा ही रोनेका होता है।' यह सब अवनतिकारक प्रथा है और उसको एक दम बन्द करना चाहिये। इस पदनिसे स्पष्ट जातिकी आयु घटती है।

### हिंसकोंसे बचना

दुष्ट मनुष्योंकी सगतिमें रहनेसे भी आयु घटती है। दुष्ट मनुष्य और दुष्ट प्राणियोंके घातकी सदा समाधान रहती है, अत हमसे दूर रहनेकी आज्ञा यहा दी है—

अत्रत्यात् त्या मा अभिमस्त्।

संकुसुक्तात् आरात् चर ॥ ( म १२ )

जम्भः संहनुः त्या मा विदत्। ( म १६ )

' कच्चा मांस खानेवाला प्राणा या मनुष्य तेरी हिंसा न करे। जो घानपात करनेवाला है उससे दूर हो और जो हिंसा शील है वह तुझे न जाने।' इसका तात्पर्य यह है कि हिंसाशील प्राणियोंके आघातसे किसीकी अपमृत्यु न होवे। वीरवृत्तिसे युद्धादिमें जो मृत्यु होती है उसका यहाँ निषेध नहीं है। दीर्घायु प्राप्त करनेवाले मनुष्य धर्मयुद्धमें न जाते हुए धर्ममें छिपकर मृत्युसे बचे, यह इसका भाषय नहीं। यह मृत्यु तो अमरत्व प्राप्त करानेवाली है। यहाँ तो हिंसक जानवरोंके द्वारा होनेवाली मृत्यु सिंह, व्याघ्र, साप आदिके कारण अथवा पक्षे जन्तुओंके कारण जो अपमृत्यु होती है उससे बचनेका तथा उसगतिसे बचनेका उपदेश है। दीर्घायु प्राप्त करनेके जो इच्छुक हैं उनको चाहिये कि वे इन आपत्तियोंसे अपने आपका बचाव करें।

### अवनतिके पास

जो मनुष्य दीर्घायु प्राप्त करना चाहते हैं वे अपने आपको मृत्युक और अवनतिके पाससे बचावें। दीर्घायु प्राप्त करनेके उपायका भाषय ही यह है, इस विषयमें देखिये—

वैज्या वाचा निर्रत्या, पाशोभ्यः त्या उद्गरामसि।

( म ३ )

मृत्यो पद्वीश अयमुञ्जमान। ( म. ४ )

' दिव्य वाणी अर्थात् जो शुद्ध वाणी है, उसकी सहायतासे निर्रतिके पाससे तुझे हम ऊपर उठाने हैं। मृत्युके पासकी दम खोलते हैं।' निर्रति अर्थात् अधोगतिके पास बड़े कठिन होते हैं। जो उनमें अटक जाते हैं उनकी अवनति होती है। निर्रति क्या है? और कति क्या है इसका विचार इस प्रकार है—

निर्ऋति	ऋति
एफाकी जीवन	सैन्यसमूह, संघ
भगति, विरुद्धराति	गति, प्रगति
युद्धसे भागना, अभर्म्मयुद्ध	वीरता, धर्मयुद्ध
भमार्ग	मार्ग
अवहनति	उन्नति
असत्य, अयोग्यता	सत्य, योग्य
नाश, विनाश	रक्षण, अमररत्न
अपवित्रता,	पवित्रता
तम, अन्धकार	प्रकाश, स्वच्छता
सज्जवट, रोग	नीरोगता
आपत्ति, विपत्ति	सपत्ति
संकट	अनुकूलता
विरुद्ध परिस्थिति	अनुकूल परिस्थिति
शाप	वर
मृत्यु	मृत्यु दूर करना
असत्य, असत्यमें रमना	सत्य, सत्याग्रह

निर्ऋतिके और मृत्युके पाश कौनसे हैं और उनसे कैसे बचाव करना चाहिये, इसकी कल्पना इस कोष्टका विचार करनेसे पाठकोंके मनमें सहज ही में आ सकती है। निर्ऋतिके इन पाशोंको तोड़ना चाहिये और ऋतिके साथ अपना संबंध जोड़ना चाहिये। इसी विषयमें और देखिये—

ते मनः तत्र मा गात् । मा तिरः भूत् । ( म ७ )  
एतं पन्थानं मा गाः । एष भीमः । ( म. १० )

‘तेरा मन इस अधोगतिके, निर्ऋतिके मार्गमें कभी न जावे, तथा उस मार्गमें जाकर वहीं छिप न जावे। इस अव-  
नतिके मार्गसे मत जा, क्योंकि यह बड़ा भयानक मार्ग है।’  
यह मार्ग बड़ा भयानक है, इससे जो जाले हैं वे दुर्गतिको पटुचते हैं, अतः कोई मनुष्य इस मार्गसे न जावे। अर्थात् जो दूसरा सत्यका मार्ग है उससे जाकर अमृत्युन्य और नि श्रेयसकी प्राप्ति करे। निर्ऋतिका मार्ग अंधकारका है, अतः जाते समय डोकरें लगती हैं और गिरावट भी भयानक होती है, अतः कहते हैं—

एतत् तमः, मा प्रपरथाः, ते परस्तात् भयं ।

अधीष् अभयम् । ( मं १० )

तमः त्वा मा विदत् । ( म. ११ )

‘यह अन्धकार है, इसमें तू मत गिर, क्योंकि इस मार्गसे जानेसे तेरे लिये भागे भय उत्पन्न होगा। जयतक तू उस

६ [ अर्ध्व आ ४ दिग्दी ]

मार्गमें नहीं जाता और इस सत्यमार्गपर ही रहता है, तब तक तू निर्भय है। मय तो उस असत्यके मार्गपर ही है। उस गिरावटके मार्गमें जानेका मोह तुझे उत्पन्न न हो।’

ये आदेश सर्व साधारणके लिये उपयोगी हैं, अतः इनका मनन सबको करना योग्य है। जिनसे आयु क्षीण हो उन बातोंको अपने आचरणमें लाना योग्य नहीं है। मनुष्यको प्रतिक्षणमें गिरावटके मार्गमें जानेका मोह होता है, उस मोहसे अपने आपका बचाव करना हरएकका कर्तव्य है। इसीसे दीर्घ आयु प्राप्त होनेमें सहायता होती है। मनुष्य गिरावटके प्रलोभनमें न फंसे, इस बातकी सूचना देनेके लिये निम्नलिखित मंत्र कहा है—

### ज्ञान और विज्ञान

बोधश्च त्वा प्रत्यूबोधश्च रक्षता-

मस्त्वमश्च त्वानवद्राणश्च रक्षताम् ।

गोपायश्च त्वा जागृविश्च रक्षताम् । ( म १३ )

‘ज्ञान और विज्ञान, कुतूँ और चापक्य, तथा रक्षक और जाग्रत तेरी रक्षा करे।’ यहा जो ये छ. नाम हैं वे विशेष मनन करने योग्य हैं। विशेष कर जो मनुष्य दीर्घायु प्राप्त करना चाहते हैं उनको तो ये छः शब्द बड़े ही बोध-  
प्रद हो सकते हैं—

( १ ) बोध उसको कहते हैं कि जो इंद्रियोंसे जगत्का ज्ञान प्राप्त होता है, जो भी पहिला भास है।

( २ ) प्रतिबोध वह है कि जो विचार और मननके पश्चात् सत्यज्ञान होता है तथा जो अन्याय प्रमाणोंकी कसौटीसे भी सत्य होता है।

यह ज्ञान और विज्ञान मनुष्यको मोहमें गिरानेवाला न हो। सत्यज्ञान और सत्यविज्ञान कभी गिरानेवाला अथवा मोह उत्पन्न करनेवाला नहीं होता, तथापि शत्रुके द्वारा जो फंसाया जाता है, उसीको ज्ञान विज्ञान मानकर कई भोले लोग उसको स्वीकार करते हैं और भ्रममें पड़ते हैं, मोहवश होते हैं और गिरते हैं। इसलिये इस मंत्रमें कहा है कि ‘ज्ञान विज्ञान मनुष्यकी रक्षा करनेवाले हो।’ जो मनुष्य ज्ञान विज्ञान प्राप्त करते हैं, वे विचार करें कि जो ज्ञान विज्ञान हम ले रहे हैं, वह सच्चा ज्ञान विज्ञान है वा नहीं और इससे हमारी सच्ची रक्षा होगी या नहीं। शत्रुके दिये हुए अमोत्यादक ज्ञानसे ( वस्तुतः अज्ञानसे ) आयु, आरोग्य और बल क्षीण हो जाता है और सत्य ज्ञानसे आयु, आरोग्य तथा बल वृद्धिको प्राप्त होता है। इससे पता लग



सकता है कि ज्ञान और विज्ञानका महत्व दीर्घायुकी प्राप्तिमें कितना है, अब आगे देखिये—

### फूर्ति और स्थिरता

( ३ ) अस्वप्न शब्दका अर्थ निद्रा न भागना यही है, वह तो रोगी अवस्था है। निद्रा तो मनुष्यके लिये अत्यंत आवश्यक है। यहाँ 'अ-स्वप्न' का अर्थ है 'सुस्तीका न होना' मनुष्यको सुस्त नहीं रहना चाहिये। मनुष्यके अन्दर फूर्ति अवश्य चाहिये। फूर्तिके बिना मनुष्य विशेष पुरुषार्थ कर नहीं सकता। अतः यह गुण मनुष्यके लिये सहायक है।

( ४ ) अनवग्रहण का अर्थ है न भागना, मंदगति न होना, पीछे न हटना। जो स्थिति प्राप्तकी है, उसी पर दृढ़ रहना और समय हो तो आगे बढ़नेकी तैयारी करना।

वस्तुतः उच्चतिके पथमें जानेके लिये ये गुण बड़े उपयोगी हैं, परंतु कई मनुष्योंमें ऐसे कुछ बंधगी फूर्ति होती है कि उससे उनकी हानि ही होती है। इसलिये यदा यह मग्न पाठकोंको सावध कर रहा है कि ऐसे फूर्ति और गतिसे बचो और जिससे अपनी निःसंदेह उच्चति हो ऐसी फूर्ति अपनेमें बढ़ाओ। पुरुषार्थी मनुष्यमें फूर्ति तो चाहिये परंतु ऐसी चाहिये कि जो धिक्कातक न हो। पहिले कड़े गढ़ ज्ञान और विज्ञान गुरु आदिसे प्राप्त करने होते हैं, ये फूर्ति और गति अपने ही अन्दर होते हैं, परंतु विशेष रीतिसे उनको छालना पड़ता है। इसके पश्चात् दो और गुण शेष हैं, उनका विचार अब देखिये—

### रक्षा और जाग्रति

( ५ ) गोपायन् नाम उसका है कि जो दूसरोका संरक्षण करता है। इसका अर्थ रक्षा करनेवाला है।

( ६ ) जाग्रति जागता हुआ रक्षा कार्यमें दृक्चित्त होता है। अर्थात् ये दोनों रक्षा कार्य करनेवाले हैं।

यहाँ 'जाग्रतिः गोपायन् च त्वा रक्षतां' (म. १३) जागनेवाला और रक्षा करनेवाला तेरी रक्षा करे ऐसा कहा है। इससे स्पष्ट होता है कि कई जागनेवाले भी रक्षका कार्य नहीं करते और कई रक्षक भी रक्षका कार्य नहीं करते। चोर रात्रीमें जागता है, परंतु वह जनताकी रक्षा नहीं करता, इसी प्रकार कई रक्षणकार्यपर नियुक्त हुए ओढ़-देवार भी प्रजाकी रक्षा नहीं करते, परंतु रिश्वत आदि रा-साकर प्रजाको सताते हैं। इस प्रकारके अनृत लोग हैं जो जागते हैं और रक्षके कार्यमें अपने भापको रखते भी

हैं, परंतु लोगोंको इनसे अपने भापका बचाव करना चाहिये। क्योंकि ये स्वार्थसाधक हैं। अतः लोग विचार करे कि सबे रक्षक कौन हैं और जनहित करनेके लिये कौन जागते रहते हैं। जो सबे रक्षक है उनको ही रक्षक मानना और जो स्वार्थसाधक है उनको दूर करना चाहिये। तभी सच्ची रक्षा होगी, कल्याण होगा, जनतामें शान्ति रहेगी और अन्वयमें ऐसी सुस्थितिमें आयु भी दीर्घ होगी और नीरोग अवस्था रहनेसे जनता सुखी होगी। दीर्घायु प्राप्त करनेमें ये सब बातें सहायक है, इनके बिना अकेलेके वैयक्तिक प्रयत्नसे पर्याप्त दीर्घायु नहीं प्राप्त हो सकती। अर्थात् सामाजिक और राजकीय परिस्थितिके अनुकूल रहनेसे मनुष्यकी आयु दीर्घ होती है और प्रतिकूल होनेसे आयु घटती है। इसी-लिये स्वतंत्र देशके लोग दीर्घजीवी होते हैं और परतंत्र देशमें अल्पायु प्रना होती है।

### सामाजिक पाप

दीर्घजीवी मनुष्यके सामाजिक और राजकीय कर्तव्य भी है यह दर्शानेके उद्देश्यसे इस सूक्तमें स्वतंत्र आदेश विशेष रीतिसे कहा है—

जीवेभ्यः मा प्रमाद. ( म० ७ )

'संपूर्ण जीवोंके लिये अपना कर्तव्य करनेके समय तु प्रमाद न कर।' इससे स्पष्ट होता है कि हरएक मनुष्यका अन्य प्राणियोंके संबंधमें कुछ विशेष कर्तव्य है, अर्थात् अन्य मनुष्य और पशुपक्षी जीवन्तु आदिके संबंधमें कुछ कर्तव्य है और उसमें प्रमाद नहीं होना चाहिये। प्रमाद होनेसे इस व्यक्तिका और समाजका भी नुकसान होगा अतः प्रमाद न करते हुए यह कर्तव्य करना चाहिये। इन कर्तव्योंके ठीक प्रकार होनेसे मनुष्य दीर्घायु हो सकता है। अर्थात् इस सामाजिक कर्तव्यको निर्दोष रीतिसे करनेवाले लोग समाजमें अति अधिक होंगे, उतने ही उस समाजमें दोष कम होंगे और उस समाजसे उस देशके मनुष्योंकी आयु दीर्घ होगी। सामाजिक कार्यके विषयमें उदासीन और सामाजिक कार्यको प्रमादयुक्त करनेवाले लोग जिस समाजमें अधिक होंगे उस समाजमें अल्पायु लोगोंकी संख्या अधिक होगी। जबतक संपूर्ण समाज निर्दोष नहीं होता तबतक मनुष्योंकी दीर्घायु नहीं होगी। दृष्टि समाजमें एक व्यक्ति चाहे किजना भी निर्दोष हो तथापि सब समाजके दोषोका परिणाम उस व्यक्ति पर होगा ही। इसलिये सांघिक जीवनको निर्दोष बनाना आवश्यक है।

पितृन् मा अनुगाः । ( म० ७ )

‘ हे मनुष्य ! तू पितरोंके पीछे न जा । ’ अर्थात् शीघ्र मत्त मर । यह आदेश मनुष्यको दीर्घायु प्राप्त करनेकी प्रेरणा करनेके उद्देश्यसे कहा गया है । यदि मनुष्य प्रयत्न करेगा, तो उसको दीर्घ जीवन प्राप्त होगा, अन्यथा उसकी आयु भ्रष्ट ही होती जायेगी ।

### सूर्यप्रकाशसे दीर्घायु

दीर्घ जीवन प्राप्त करनेके लिये सूर्यप्रकाश बड़ा सहायक है । जो लोग अपनी आयु बढ़ाना चाहते हैं वे इस भ्रष्टपूर्ण सूर्यप्रकाशसे अवश्य लाभ उठावें—

सूर्यः ते तव्ये शं तपाति । ( म. ५ )

अस्माल्लोकात् अग्नेः सूर्यस्य संदशः मा छित्थाः ।  
( म. ४ )

इह अमृतस्य लोके सूर्यस्य भागे अस्तु । ( म १ )

‘ सूर्य तेरे शरीरको सुख देनेके लिये ही तपता है । अतः सूर्यके प्रकाशसे अपना सबध न छोड़ । यहां अमृतपूर्ण स्थान अर्थात् सूर्यके प्रकाशित भागमें रह । ’ इसीसे आयु दीर्घ होगी । जो लोग तप मकानके अंधरे तंग कमरेमें रहते हैं, जहां सूर्यप्रकाश उनको नहीं मिलता वे अल्पजीवी होते हैं । शरीरके चमडीपर सूर्य प्रकाश लगाना चाहिये । थोड़ेसे भी सूर्यप्रकाशके चमडीपर लगनेपर तिनको कष्ट होता है वे दीर्घ जीवनके अधिकारी नहीं हैं । मनुष्य सदा कपड़ोंसे ढेकित रहते हैं अतः वे सूर्यके जीवनसे वंचित रहते हैं । यदि मनुष्य सूर्यातपस्नान करेगा तो उनके रक्तमें सूर्यकिरणोंसे जीवनविद्युत् प्रविष्ट होगी और उनको अधिक लाभ होगा । सूर्यके विषयमें प्रभोपनिषद्में कहा है—

आदित्यो ह वै प्राणो रथिरेव चन्द्रमा रथिवा  
एतत्सर्वं यत्मूर्तं चामूर्तं च तस्मान्मूर्तिरेव रथिः ॥ ५ ॥  
प्राणः प्रजाजानामुदयत्येव सूर्यः ॥ ट ॥ ( प्रश्न ३ १ )

‘ सूर्य ही प्राण है और जो सब अन्य मूर्त अथवा अमूर्त हैं वह रथि है । यह सूर्य प्रजाजानोंका प्राण है जो उदयको प्राप्त होता है । ’ इतनी सूर्यकी महिमा है, अतः इस सूक्तमें कहा है कि, ‘ सूर्यके प्रकाशसे अपना सबध न छोड़ । ’ क्यों कि यह सूर्यप्रकाश ऐसा है कि, जिससे मनुष्यकी आयुष्य-मर्यादा वृद्धिगत हो जाती है । जो जो प्राणी सूर्य प्रकाशसे अपना सबध छोड़ते हैं वे अल्पायु होते हैं । सूर्य ही जीवनका समुद्र है, इसलिये इससे दूर होना अयोग्य है । सूर्यके समान

अन्य देव भी मनुष्यका जीवन दीर्घ करते हैं, इस विषयमें निम्नलिखित मंत्र भाग देखिये—

भगः अंशुमान्त्सोमः मरुतः देवाः इन्द्राग्नी  
स्वस्तये उत । ( मं. २ )

मातरिभ्या वातः तुभ्यं पयताम् । ( म ५ )

आपः अमृतानि तुभ्यं वर्षन्ताम् । ( मं ५ )

इह विश्वे देवाः तुभ्यं रक्षन्तु । ( मं. ७ )

अग्नयः जातवेदाः वैश्वानराः दिव्यः विद्युतः ते  
रक्षन्तु । ( मं ११ )

द्यौः पृथिवी सूर्यः चन्द्रमाः अन्तरिक्षं त्वा रक्षताम् ।  
( मं. १२ )

श्रायमाण इन्द्रः जीवभ्यः त्वा सं-उद्रे दधातु ।  
( म १५ )

आदित्या वसव इन्द्राग्नी स्वस्तये त्वा उद्धरन्तु ।  
( म. १६ )

द्यौः पृथिवी प्रजापतिः सोमराक्षी औपधयः  
त्वा मृत्योः उदपीरन् । ( म. १७ )

‘ पृथिवी, जल ( आप ), अग्नि, वायु, वसु, ( सोम-राक्षी औपधयः ) सोमादि औपधियां, ( प्रजापति. ) प्रजापालक राजा, वैश्वानर, जातवेदा आदि पृथ्वीस्थानीय देवता हैं, अन्तरिक्षस्थानमें रहनेवाले अन्तरिक्ष ( आपः ) मेघ-स्थानीय जल, मातरिश्वा वात, ( मरुत. ) वायु, चन्द्रमा, इन्द्र, विद्युत्, ( प्रजापतिः ) मेघ आदि देवता हैं और सुलोकमें रहनेवाले द्यौः, सूर्य, आदित्य, भग, प्रजापति ( परम आत्मा ) आदि देवता हैं, वे सब देवता मनुष्यको दीर्घ आयुष्य देवें । ’ पाठक जान सकते हैं कि इनमेंसे प्रत्येक देव-ताका संबंध प्राणीकी दीर्घायुके साथ कैसे है । प्राणी तृपित होनेपर जलसे प्राण होता है, भूख लगनेपर औपधिवनस्पतियां, फूलफलों और कन्दोंसे प्राणीको जीवन देती हैं, सूर्यप्रकाश तो सभी पदार्थोंमें जीवन रखता ही है इसी प्रकार अन्याय देवतासे जीवन लेकर मनुष्यादि प्राणी प्राण धारण करते हैं, इस विषयमें विस्तारसे कहनेकी आवश्यकता नहीं है ।

वे सब देव ( वयो-धंसः ) आयुको धारण करनेवाले हैं, वे ( संधमन्तु ) मनुष्यमें दीर्घजीवनकी स्थापना करें । इन देवोंसे जीवनरक्षित प्राप्त करनेका ही नाम यज्ञ है, इसी-लिये कहा है कि—

देवान्भावयतानेन ते देवा भावयन्तु वः ।

परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ ॥

( म गी ३११ )

'यज्ञसे देवोंको संतुष्ट करो और देव तुम सबको संतुष्ट करेंगे, इस प्रकार परस्परको भानन्द प्रसन्न करते हुए तुम सब परम श्रेय प्राप्त करो।' इस प्रकार यह यज्ञका संबंध है, अतः इस सूत्रमें कहा है कि—

वर्हिः प्रमयुः कथा स्यात् ? (मं. १९)

'भला यज्ञ विघातक कैसे हो सकता है?' सच्चा यज्ञ विधिपूर्वक किया जाय तो कभी घातक नहीं होगा, प्रत्युत पोषक ही होगा। इस रीतिसे सूर्यादि देवोंसे शक्ति प्राप्त करके मनुष्य अपनी शक्तिका विकास कर सकता है और यज्ञों भानन्दसे रहकर दीर्घ जीवन प्राप्त कर सकता है। इसी प्राणधारणके विषयमें इस सूत्रमें कहा है—

ते प्राणा अपाना इह रमन्तां।

अयं पुरत्यः असुना सह। (मं. १)

इह ते असुः, इह प्राणः, इह आयुः, इह ते मनः। (मं. २)

त्वा प्राणः बलं मा हासीत्।

ते अर्क्षुं अनु ह्वयामसि। (मं. १५)

इस रीतिसे यज्ञ द्वारा देवताओंकी प्रसन्नता करके 'तेरे अन्दर प्राण, अपान, आयु, मन, बल आदि स्थिर रहे।' अर्थात् मनुष्यको दीर्घजीवन प्राप्त हो।

ते जीयातुं दक्षतांति रुणोमि। (मं. ९)

'मनुष्यमें जो जीवन और बल है' वह सब शुभकर्म करनेके लिये ही है, यज्ञके लिये ही है। मनुष्यको जो दीर्घायु प्राप्त करनी है, बहुत बल प्राप्त करना है वह इसी कार्यके लिये है, वह सब श्रेष्ठतम यज्ञरूप कर्मके लिये ही है—

अयं इह अस्तु, अयं इतः अमुत्र मा गात्। (मं. १८)

मृत्योः त्वा उद्दपीपरम्। (मं. १९)

त्वा आहारं, त्वा अविदं, पुनः नवः आगाः। (मं. २०)

हे सर्वांग ! ते सर्वे चक्षुः ते सर्वे आयुः च अविदम्। (मं. २०)

त्वत् निर्गतिं मृत्युं अपनिदध्मसि।

यदमं अपनिदध्मसि। (मं. २१)

सहस्रवीथेण इमं मृत्योः उत्पारयामसि। (मं. १८)

'यह मनुष्य इसी लोकमें रहे, परलोकमें न जाये, अर्थात् न मरे। मृत्युसे तुझे बचाया है। मृत्युसे तुझे लाया है, मार्गों तू नया बन कर आगया है, तेरा नया ही जीवन बन गया है। हे सर्वांगसंपूर्ण मनुष्य ! चक्षु, आयु आदि सब तुझे प्राप्त हुए हैं। तुझसे दुर्गति, मृत्यु और रोग दूर हुए

हैं। हजारों बलवीरवाली औपधियोंके प्रयोग द्वारा तुझे मृत्युसे बचाया है।'

इस प्रकार दीर्घ जीवन प्राप्त करनेमें मणिमंत्र औपधिके विविध प्रयोग करके यह सिद्धि प्राप्त करनी होती है। इसके दीर्घजीवनीय उपाय आयुर्वेद, योगसाधन आदिमें विस्तार-पूर्वक देखने योग्य हैं। अतः इनका विस्तार यहाँ करनेकी आवश्यकता नहीं।

## तम और ज्योति

त्वत् तमः व्यचात्, अप अक्रामत्।

ते ज्योतिः अभूत्। (मं. २१)

'तुझसे अन्धकार दूर हो चुका है और तेरा प्रकाश हुआ है।' इस मंत्र द्वारा जीवनके एक महासिद्धान्तका वर्णन किया है। मनुष्यका जीवन सधमुच प्रकाशका जीवन है। बहुत धोरे लोग इसका अनुभव करते हैं। प्रत्येक मनुष्यका एक एक प्रकाशका वर्तुळ स्वतंत्र है, जैसा जिसका सामर्थ्य अधिक उतना उसका वर्तुळ बड़ा प्रभावशाली होता है। जिसका आरिभक बल कम होगा उसका प्रकाशवर्तुळ भी छोटा होता है। यह छोटा या कमजोर भी हुआतभी आकाशतक, नक्षत्रोंतक फैलने योग्य विस्तृत होता है। मनुष्य जब मरने लगता है, तब यह प्रकाशवर्तुळ छोटा छोटा होता जाता है, जो मरनेतक अपने अन्तिम अनुभव बोल सकता है, यह इस बातको प्रत्यक्ष रूपसे कह सकता है। अन्तिम समय क्षणक्षणमें जिसका प्रकाशवर्तुळ छोटा होता है वह वैसा कहता भी है। मनुष्यकी आत्मापर (तमः) अन्धकार या अविद्याका आवरण पड़ना ही मृत्यु है। अन्त समयमें जब यह वर्तुळप्रकाश केवल अंगुष्ठमात्र रह जाता है तब मृत्यु होती है। यह अनुभव इस मंत्र द्वारा व्यक्त किया है। 'हे मनुष्य ! तेरे ऊपर अन्धेरेका आवरण आ रहा था, यह अब दूर हो गया है और पूर्ववत् तेरी ज्योति जगत्में फैल गयी है।' यह २१ वें मंत्रभागका आशय है। यह आत्मप्रकाशका अनुभव है। यह कोई काल्पनिक बात नहीं है। जितने जगत्का मनुष्यको ज्ञान होता है, वहांतक इसका यह प्रकाशवर्तुळ फैला हुआ है, वेदोंतक मनुष्य इस प्रकाशका अनुभव नहीं कर सकता अतः यह विचारा कुछ कह नहीं सकता। वेदोपनीका अर्थ ही प्रकाशवर्तुळका संकीर्ण होना है। वेदोंतक होनेवाला मनुष्य कहता ही है कि मेरे आँखके सामने अंधेरा छा गया। इसका स्पष्ट अर्थ यह है कि इसका जो प्रकाश फैला था वह सङ्कुचित हो गया, इसलिये इसकी जीवनशक्ति कम हुई और वह मूर्च्छित हो गया।

## दो मार्गरक्षक

श्यामश्च शालश्च यमस्य पथिग्री श्वानौ ।

( मं ९ )

‘ काळा और श्वेत ऐसे दो यमके मार्गरक्षक श्वान हैं । ’ यहाँ ‘ श्वान ’ शब्दका अर्थ कई लोगोंने ‘ कुत्ता ’ किया है और इसका अर्थ ऐसा माना है कि ‘ यमके दो कुत्ते यम-लोकके मार्गमें रहते हैं । ’ परंतु यह अर्थ ठीक नहीं है । ‘ श्वान ’ शब्दका अर्थ यहाँ ‘ ( श्वान-; श्वः+न ) जो कल नहीं रहता ’ यह है । यम नाम सूर्य अर्थात् कालका है, इसके श्वेत दिन और कृष्णवर्ण रात्रीका समय ये दो भाग ‘ कलत्क न रहनेवाले ’ केवल आज ही रहनेवाले हैं । इस विषयमें वेदमें अन्यत्र कहा भी है—

अहश्च कृष्णमहर्त्तुर्न च विद्यते रजसी घेधामिः ।

( ऋ० ६।१।१ )

‘ एक ( अहः ) दिन काळा होता है और दूसरा श्वेत होता है । ’ यही दिन और रात हैं । यही यमके दो-श्वेत और काले मार्गरक्षक हैं । हरएक मनुष्यके मार्गकी रक्षा ये दोनों करते हैं । इनमेंसे प्रत्येक आज है परंतु कल तो निःसन्देह नहीं रहेगा । ये दोनों यमके रक्षक हैं ऐसा जानकर और हरएकके पीछे ये लगे हैं, कोई इनसे छूटा नहीं है, यह जानकर इन रक्षकोंके सामने कोई पापकर्म न करे और सदा भयका सत्कर्म ही किया करे । पाप कर्म करनेसे ये यमके मार्गरक्षक किसीको छोड़ते नहीं । अर्थात् पापीको अवश्य दण्ड मिलेगा । यह दण्ड आयुकी क्षीणता ही है । अन्य रोगादि भी हैं । यह यम बड़ा प्रबल है किसीको छोड़ता नहीं, अतः उसको तत्र होकर रहना चाहिये—

मृत्युवे अन्तकाय नमः । ( मं० १ )

मृत्युः दयताम् । ( मं० ५ )

‘ मृत्युको नमस्कार हो, मृत्यु दया करे ’ इत्यादि प्रकार मृत्युके सामर्थ्यकी जाप्रति मनमें रखना चाहिये और उसका दर मनमें रखना चाहिये । उससे दयाकी याचना करना चाहिये । इतनी नम्रता मनमें हो तो मनुष्य सहसा पाप नहीं कर सकता । कमसे कम इससे पापप्रवृत्ति न्यून तो अवश्य होगी । इसी प्रकार—

गोपायन्ति रक्षन्ति, तेभ्यः नमः स्याहा च ।

( मं० १४ )

‘ जो पालन और रक्षा करते हैं, उनको नमस्कार और समर्पण हो । ’ इससे पूर्व पालकों और रक्षकोंकी गिनतीकी है, उन सबके लिये अपनी ओरसे यथायोग्य समर्पण अवश्य

होना चाहिये । यही यज्ञ है । जो यज्ञके विषयमें इससे पूर्व लिखा है वह पाठक यहाँ देखें । यज्ञ और ( स्वाहा=स्वाहा ) समर्पण एक ही बात है और नमन भी उसीमें संमिलित है ।

इस प्रकार विचारवान् सुविज्ञ मनुष्य बृद्ध अवस्थामें सत्य ज्ञानका उपदेश देनेमें समर्थ होता है—

## उपदेशक

जिर्विः विदथं आयदासि । ( मं० ९ )

‘ इस प्रकारका बृद्ध मनुष्य अपने ज्ञानका उपदेश कर सकता है । ’ तबतक किसीको उपदेश देनेका वह अधिकारी नहीं है । इससे पूर्व कहे हुए उपदेशोंके अनुसार आचरण करके जो मनुष्य सदाचाररत होकर बृद्ध होता है, वही योग्य उपदेश देनेमें समर्थ होता है ।

इस सूक्तके स्मरण करने योग्य उपदेश

( १ ) इहायमस्तु पुरुषः सहासुना

सूर्यस्य भागे अमृतस्य लोके । ( अ० ८।१।१ )

‘ जो मनुष्य दीर्घानु प्राप्त करना चाहता है, वह सूर्यके प्रकाशके प्रदेशमें रहे क्योंकि वहाँ अमृत रहता है । ’

( २ ) उत्क्रामातः पुरुषः, माय पत्थाः

मृत्योः पृथ्वीनामयमुञ्जमानः ॥ ( अ० ८।१।४ )

‘ हे मनुष्य उपर चढ़, नीचे मत गिर और मृत्युके पाश तोड़ दे । ’

( ३ ) सूर्यस्ते शं तपाति । ( अ० ८।१।५ )

‘ सूर्य तेरा कल्याण करनेके लिये तपता है । ’

( ४ ) उद्यानं ते पुरुष नावयानम् ( अ० ८।१।६ )

‘ हे मनुष्य ’ तेरी उन्नति हो, अवनति न हो । ’ यह वाक्य भगवद्गीता ( ६।५ ) के ‘ उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ’ ( अपना उदार करना चाहिये, कभी अपनी अवनति नहीं करनी चाहिये ) इस वाक्यके समान है ।

( ५ ) मा जिवेभ्यः प्रमदः । ( अ० ८।१।७ )

‘ प्राणियोंके संबंधमें जो कर्नव्य है उसमें प्रमाद न कर । ’

( ६ ) मा गतानामदीधीथा ये नयन्ति परायतम् ।

( अ० ८।१।८ )

‘ गत बातोंका शोक न कर, वे अधोगतिमें दूरतक ले जाते हैं । ’

( ७ ) मात्र तिष्ठ पराश्मनाः । ( अ० ८।१।९ )

‘ यहाँ विरह दिशामें मन करके खड़ा न रह । ’

## दीर्घायु

कां. ८, सू. २

( ऋषि - ब्रह्मा । देवता - वायु । )

आ रंमस्येमाममृतस्य इनुष्टिमर्च्छिद्यमाना जुरदंष्टिस्तु ते ।

असुं तु आयुः पुनरा भंरामि रजस्तमो मोषं गा मा प्र मेष्टाः

॥ १ ॥

जीवतां ज्योतिरभ्येह्यर्वाहा त्वां हरामि शतशरदाय ।

अवमुञ्चन्मृत्युपाशानशस्तिं द्राघीय आयुः प्रतुरं तं दधामि

॥ २ ॥

वातात्ते प्राणमविदं सूर्याचक्षुर्हं तव ।

यत्ते मनस्त्वयि तद्वारयामि सं वित्स्वाङ्गैर्वदं जिह्वयाल्पन्

॥ ३ ॥

प्राणेन त्वा द्विपदां चतुष्पदामभिर्मिव ज्ञातमभि सं धमामि ।

नमस्ते मृत्यो चक्षुषे नमः प्राणाय तेऽकरम्

॥ ४ ॥

अर्थ— ( इमां अमृतस्य इनुष्टि आरभस्व ) इस अमृत रसके पानको प्रारभ कर । ( ते जरत्-अष्टिः अच्छिद्यमाना अस्तु ) बृद्धावस्थातक तेरा जीवन भोग अविच्छिन्न रीतिसे होवे । ( ते असुं आयुः पुनः आभरामि ) तेरे प्राण और जीवनको मैं तेरे अन्दर पुन भरता हूँ । ( रजः तमः मा उपगाः ) भोग और अज्ञानके पास न जा । ( मा प्र मेष्टाः ) मत मर ॥ १ ॥

( जीवतां ज्योतिः अर्वाह् अभि-एहि ) जीवित मनुष्योकी ज्योतिको इस ओरसे प्राप्त हो । ( त्वा शत-शारदाय आ हरामि ) तुझे सौ वर्षकी आयुके लिये लाता हूँ । ( मृत्युपाशान् अशस्तिं अवमुञ्चन् ) मृत्युके पाशों और अकीर्तिको हटाता हुआ ( ते प्रतुरं द्राघीय. आयु. दधामि ) मैं तेरे लिये उकृष्ट दीर्घ आयु देता हूँ ॥ २ ॥

( वातात् ते प्राणं अविदं ) वायुसे तेरे प्राणको प्राप्त करता हूँ । ( अहं सूर्यात् तव चक्षुं ) मैंने सूर्यसे तेरे नेत्रको प्राप्त किया है । ( यत् ते मनः त्वयि धारयामि ) जो तेरा मन है उसको मैं तेरे अन्दर स्थापित करता हूँ । ( अंगैः संवित्स्व ) अपने सब अवयवोंको प्राप्त हो । ( जिह्वया लपन् यद् ) जिह्वासे शब्दोच्चार करता हुआ तू बोल ॥ ३ ॥

( ज्ञातं अभि इव ) सभी उल्लङ्घ्य हुए अभिज्ञे समान ( त्वा द्विपदां चतुष्पदां प्राणेन संधमामि ) तुझे द्विपाद और चतुष्पादोंके प्राणसे सयुक्त करता हूँ । हे मृत्यो ! ( ते चक्षुषे नमः ) तेरी नेत्र इन्द्रियके लिये नमन और ( ते प्राणाय नम अकरं ) तेरे प्राणके लिये मैं नमन करता हूँ ॥ ४ ॥

भाषार्थ— हे रोगी मनुष्य ! तू इस अमृतरसरूपी औषधिरसका पान कर और दीर्घायुसे युक्त बन । तेरे अन्दर प्राण पुन स्थिर रखता हूँ । तू भोगमय जीवन और अज्ञानके पास न जा । और शीघ्र न मर ॥ १ ॥

जीवित मनुष्योमें जो एक बिलक्षण तेज होता है उसे प्राप्त कर और सौ वर्ष जीवित रह । मृत्युके पासको तोड़ । तेरी आयु बढ़ाता हूँ ॥ २ ॥

वायुसे प्राण, सूर्यसे नेत्र तुझे देता हूँ । तेरे अन्दर मन स्थिर रहे । तेरे सब अवयवोंकी पुष्टि होवे और तेरी जिह्वासे उच्चम शब्द निकले ॥ ३ ॥

जिस प्रकार अग्निकी छोटी ज्वालाको धमनीसे थोड़ी थोड़ी वायु देकर प्रदीप्त करते हैं, ठीक उसी प्रकार तेरे अन्दर स्थित थोड़ेसे प्राणको हम अनेक उपायोंसे प्रदीप्त करते हैं । मृत्युको हम नमस्कार करते हैं ॥ ४ ॥

अयं जीवतु मा मृतं समीरयामसि । कृणोम्यसौ भेषजं मा पुरुषं वधीः ॥ ५ ॥

जीवलां नघारिपां जीवन्तीमोर्घीमिदम् ।

त्रायमाणं सहमानं सहस्वतीमिह हुवेऽसा अरिष्टतातये ॥ ६ ॥

अधि ब्रूहि मा रभथाः सुजेमं तत्रैव सन्तसर्वहापा इहास्तु ।

मवाश्रवो मृडतं शर्म यच्छतमपसिष्यं दुरितं धत्तुमायुः ॥ ७ ॥

अस्मै मृत्यो अधि ब्रूहीमं दयस्वोदितोऽयमेतु ।

अरिष्टः सर्वाङ्गः मुञ्चज्जुरसां शतहायन आत्मना भुजमश्नुताम् ॥ ८ ॥

देवानां हेतिः परिं त्वा वृणक्तु पारयामि त्वा रजस उत्रा मृत्योरपीपरम् ।

आराद्रमिं क्रव्यादं निरूहं जीवातवे ते परिधिं दधामि ॥ ९ ॥

अर्थ— ( अयं जीवतु ) यह पुररुप जीवित रहे, ( मा मृत ) न मरे । ( इमं सं ईरयामसि ) इसको हम सचेत करते हैं । ( असौ भेषजं कृणोमि ) इसके लिये मैं औषध बनाता हूँ । हे मृत्यो ! ( पुरुषं मा वधीः ) इस पुरुषका वध न कर ॥ ५ ॥

( अहं अस्मै अरिष्ट-तातये ) मैं इसको सुखका विस्तार करनेके लिये ( जीवलां ) जीवन देनेवाली ( नघारिपां ) हानि न करनेवाली ( त्रायमाणं सहमानं सहस्वतीं ) रक्षा करनेवाली, रोग हटानेवाली और बल बढ़ानेवाली, ( जीवन्तीं हुवे ) जीवनीय औषधिको देता हूँ ॥ ६ ॥

( अधि ब्रूहि ) तू उपदेश कर, ( मा आरभथाः ) बुरा बर्ताय न कर, ( इमं रुज ) इस पुरुषको जगत्में बला, ( तय पव सन ) तेरा ही होकर यह ( सर्वहापाः इह अस्तु ) पूर्ण आयुतक यहाँ रहे । ( भवा-श्रवो ) हे भव और शर्व ! तुम दोनों ( मृडतं ) सुखो करो, ( शर्म यच्छतं ) सुख दो । ( दुरितं अपसिष्यं ) पापको दूर करके ( आयुः धत्तं ) दीर्घ आयु प्रदान करो ॥ ७ ॥

हे मृत्यो ! ( अस्मै अधि ब्रूहि ) इसको उपदेश कर, ( इम दयस्व ) इसपर दया कर । ( अयं इतः उत् पतु ) यह इस विपत्तिले ऊपर उठे और ( अ-रिष्टः सर्वाङ्गः ) पीडारहित सर्व अंगोंसे पूर्ण एवं ( सु-श्रुत् ) उत्तम ज्ञान या श्रवण शक्तिले युक्त होकर ( जस्ता शतहायनः ) बृद्धावस्थामें सी वर्षसे युक्त होकर ( आत्मना भुजं अश्नुतां ) अपनी शक्तिले भोगोंको प्राप्त करे ॥ ८ ॥

( देवानां हेतिः त्वा परिवृणक्तु ) देवोंका शत्रु तुझे दूर रखे । मैं ( त्वा रजसः पारयामि ) तुझे रजसुसे पार करता हूँ । ( त्वा मृत्योः उत् अपीपरं ) तुझे मृत्युसे ऊपर उठाया है, तू मृत्युसे दूर होसुका है । ( क्रव्यादं निरूहं आराद्रमिं ) मांसभक्षक भक्षिको दूर रखता हूँ और ( ते जीवातवे परिधिं दधामि ) तेरे जीवनके लिये यह मर्यादा निश्चित करता हूँ ॥ ९ ॥

भाषार्थ— यह मनुष्य दीर्घजीवी होवे, शीघ्र न मरे । ऐसी शक्ति इसमें संचालित करते हैं । इस रोगीको हम औषध देते हैं । इसकी मृत्यु न हो ॥ ५ ॥

इसके दीर्घजीवनके लिये जीवन्ती औषधिके रसको देता हूँ । यह आयुष्य बढ़ानेवाली, बल देनेवाली, दोष हटानेवाली और रोग दूर करनेवाली है ॥ ६ ॥

इस दीर्घजीवनके उपायका जनताको उपदेश कर, कोई बुरा आचरण न करे, यह पुररुप इससे निर्दोष होकर जगत्में संचार करे । इसको दीर्घजीवन प्राप्त हो । इसको सुखमय शरीर मिले, रोग और दोष दूर हो और पूर्ण आयु प्राप्त हो ॥ ७ ॥

इसको आरोग्य प्रासिका उपदेश कर, मृत्यु इसपर इस समय दया करे, यह ज्ञव प्रकार अभ्युदयको प्राप्त होवे, इसके सब अवयव पूर्ण रीतिसे बँटें, निर्दोष हों । यह शान्तवान् होकर पूर्णायु होवे और अजतक अपने प्रयत्नसे अपने लिये भाव-शक्य भोग प्राप्त करे ॥ ८ ॥

यत्ते नियानं रजसं मृत्यो अनवधुष्यम् । पथ इमं तस्माद्रक्षन्तो ब्रह्मास्मै वर्षं कृण्वसि ॥ १० ॥

कृणोमि ते प्राणापानो जरां मृत्युं दीर्घमार्षुः स्वस्ति ।

वैवस्वतेन प्रहितान्वमदतांश्चरतोऽपं सेधामि सर्वान् ॥ ११ ॥

आरादराति निर्ऋतिं परो ग्राहिं क्रव्यादः पिशाचान् ।

रक्षो यत्सर्वं दुर्भूतं तत्तम इवापं हन्मसि ॥ १२ ॥

अग्नेः प्राणममृतादायुंभतो वन्ये जातवेदसः ।

यथा न रिष्या अमृतः सजूरसस्तत्ते कृणोमि तदुं ते समृष्यताम् । ॥ १३ ॥

शिवे ते स्तां घावोऽपृथिवी असन्तापे अभिश्रियौ । शं ते सूर्य आ तपतु शं वातो वातु षे हृदे ।

शिवा अभि क्षरन्तु त्वापौ दिव्याः पर्यस्वतीः ॥ १४ ॥

अर्थ— हे मृत्यो ! ( यत् ते अनवधुष्यं रजसं नियानं ) जो तेरा न जीतने योग्य रजोमय मार्ग है ( तस्मात् पथः इमं रक्षन्तः ) उस मार्गसे इस पुरूपकी रक्षा करते हुए हम ( अस्मै ब्रह्म वर्षं कृण्वसि ) इसके लिये शानका कवच प्रदान करते हैं ॥ १० ॥

( ते प्राणापानौ जरां मृत्युं दीर्घं आयुः स्वस्ति कृणोमि ) तेरे लिये प्राण अपान, बुढ़ापा, दीर्घ आयु और अन्तमे मृत्यु भी कल्याणमय करता हूँ । ( वैवस्वतेन प्रहितान् चरतः सर्वान् यमदूतान् ) विवस्वान् सूर्यसे उल्लूक कालके भेजे हुए सर्वत्र संचार करनेवाले सब यमदूतोंको ( अपसेधामि ) मैं दूर करता हूँ ॥ ११ ॥

( आरातिं ) शत्रु, ( निर्ऋतिं ) दुर्गति, ( ग्राहिं ) रोग, ( क्रव्यादः ) मांसभक्षक जन्तु, ( पिशाचान् ) मांस खानेवाले ( रक्षः ) विनाशक और ( यत् सर्वं दुर्भूतं ) जो सब अहितकारी है, ( तत् तमः इव ) उसको अन्धकारके समान अपने पाससे ( परः आरात् अपहन्मसि ) दूर हटाते हैं ॥ १२ ॥

( अमृतात् आयुंभतो जातवेदसः अग्नेः ) अमर आयुवाली जातवेद अग्निसे मैं ( ते प्राणं वन्ये ) तेरे प्राणको प्राप्त करता हूँ । ( यथा अमृतः न रिष्याः ) जिससे अमर होकर तू विनष्ट न हो । ( सजूरः असः ) उसके साथ रह, ( तत् ते समृष्यतां ) वह तेरा कार्य समृद्धियुक्त होवे ॥ १३ ॥

( घावोऽपृथिवी ते असन्तापे ) धीं और पृथ्वी लोक तेरे लिये सन्नाप न देनेवाले, ( शिवे अभिश्रियौ ) शुभ और शील युक्त ( स्तां ) हों । ( सूर्यः ते शं आतपतु ) सूर्य तेरे लिये सुख देता हुआ प्रकाशित होवे । ( ते हृदे घातः शं वातु ) तेरे हृदयके लिये वायु सुखदायी होकर बहे । ( दिव्याः पर्यस्वतीः आपः ) आकाशके मेघमंडलसे प्राप्त होनेवाले और पृथ्वीपर बहनेवाले जलप्रवाह ( त्वा शिवाः अभिक्षरन्तु ) तेरे लिये शान्ति देते हुए बहते रहें ॥ १४ ॥

भार्याय— देवीके शब्द तुम्हपर न गिरे । तुम्हें भोगवृत्तिले परे ले जाता हूँ । मृत्युको हटाता हूँ । मुझको जलानेवाली अग्नि तेरे पाससे दूर होवे और तू पूर्णायुकी अन्तिम मर्यादायक जीवित रह ॥ ९ ॥

मृत्युका मार्ग जीता नहीं जा सकता, तथापि उससे हम इसकी रक्षा करते हैं और इसको शानका कवच देते हैं जिससे इसकी रक्षा हो ॥ १० ॥

प्राण अपान, बुढ़ावस्था, दीर्घ आयु आदिके कारण तुम्हें सुख प्राप्त हो । तुम्हें कष्ट देनेवालोंको मैं दूर करता हूँ ॥ ११ ॥ शत्रु, विपत्ति, रोग, विनाशक, घातक और क्षीणता करनेवालोंको दूर हटाता हूँ ॥ १२ ॥

अमर और आयु देनेवाले अग्नि देवसे मैं तेरे लिये प्राण हाता हूँ । इससे तेरी मृत्यु नहीं होगी । तू यहाँ जीवित रहेगा और समृद्धिले युक्त होगा ॥ १३ ॥

शुद्धीक, अन्तरिक्षलोक, भूलोकमें रहनेवाले सब पदार्थ अर्थात् सूर्य, वायु, जल आदि सब तेरे लिये सुख देनेवाले हैं ॥ १४ ॥

शिवास्ते सन्त्वोपधय उस्वाहापमर्षरस्या उत्तरां पृथिवीमभि ।

तत्र त्वादित्यौ रक्षतां सूर्याचन्द्रमसोवुभा

॥ १५ ॥

यत्ते वासः परिधानं यां नीविं कृणुपे स्वम् । शिवं ते तन्वेद्दे तत्कृणमः संस्पृशेद्रूक्ष्णमस्तु ते ॥ १६ ॥

यत्क्षुरेण मर्चयता सुतेजसा वस्रा वपांसि केशश्मश्रु । शुभं मुखं मा न आयुः प्र मोषीः ॥ १७ ॥

शिवौ ते स्तां म्रीहियवावर्षलासावदामधौ । एतौ यक्ष्मं वि बाधेते एतौ मुञ्चतो अंहसः ॥ १८ ॥

यदुश्नासि यत्पिबसि धान्यं कृप्याः पयः । यद्राद्यं यदनाद्यं सर्वं ते अन्नमविपं कृणोमि ॥ १९ ॥

अहं च त्वा रात्रये चोभाभ्यां परिं दक्षसि । अरायेभ्यो जिघत्सुभ्यं इमं मे परिं रक्षत ॥ २० ॥

अर्थ— (ते ओपधयः शिवाः सन्तु) तेरे लिये औपधियां शुभ गुणयुक्त हों । (अघटस्याः उत्तरा पृथिवीं) नीचली भूमिसे ऊपरकी ऊंची भूमिपर (त्या आभि उत् आहार्यं) मैं तुझे लाया हूँ । (तत्र सूर्याचन्द्रमसौ उभौ आदित्यौ त्वा रक्षतां) वहाँ सूर्य और चन्द्र ये दोनों आदिल तेरी रक्षा करें ॥ १५ ॥

(यत् ते परिधानं वासः) जो तेरा ओढनेका वस्त्र है, (यां त्वं नीविं कृणुपे) जिस वस्त्रको तू कमरपर बांधता है, (तत् ते तन्वे यदिवं कृणमः) उसे तेरे शरीरके लिये हम सुखदायक बनाते हैं । वह वस्त्र (ते संस्पृशेद्रूक्ष्णं यस्तु) तेरे स्पर्शके लिये खुरदरा न होवे अर्थात् मुलायम होवे ॥ १६ ॥

(यसा मर्चयता सुतेजसा क्षुरेण) तू नाई स्वच्छता करनेवाले तेज धारवाले उत्तरेसे (यत् केशश्मश्रु वपांसि) जो बालों और मूँडोंका मुंडन करता है उससे (शुभं मुखं) सुंदर मुख बना और (नः आयुः मा प्रमोषीः) हमारी आयुका नाश न कर ॥ १७ ॥

(म्रीहियवौ ते शिवौ) चावल और जौ तेरे लिये कल्याणकारी (अ-यलासौ अदो-मधौ स्तां) कफ न करनेवाले और खानेपर सुखदायक हो । (एतौ यक्ष्मं वि बाधेते) ये दोनों रोगका नाश करते हैं और (एतौ अंहसः मुञ्चतः) ये दोनों पापसे मुक्त करते हैं ॥ १८ ॥

(यत् कृप्याः धान्यं अश्नासि) जो कृपिसे उत्पन्न होनेवाला धान्य तू खाता है और (यत् पयः पिबसि) जो दूध तू पीता है, तथा तेरे लिए (यत् आद्यं यद् अनाद्यं) जो खाने योग्य और जो न खाने योग्य है (तत् सर्वं ते अविपं कृणोमि) वह सब मैं तेरे लिये विपरहित करता हूँ ॥ १९ ॥

(त्वा अहं च रात्रये च उभाभ्यां परिदक्षसि) तुझे मैं दिन और रात्री इन दोनों समयोंके लिये सौंप देता हूँ । (मे इमं) मेरे इस मनुष्यकी (अरायेभ्यः जिघत्सुभ्यः परि रक्षत) दान न देनेवाले भूखोंसे रक्षा कर ॥ २० ॥

भावार्थ— औपधियां तुझे अपने शुभगुणोंसे सुख दें । इसको सृष्ट्युकी हीन अवस्थासे आरोग्यकी उच्च अवस्थामें मैं लाया हूँ । यहाँ सूर्याचन्द्रादि तेरी रक्षा करें । जो तेरा ओढने और पहननेका वस्त्र है वह तेरे लिये सद्दु और सुखकारक हो ॥ १५-१६ ॥

उत्तम तेज छुरेसे जो नाई हजामत बनाता है उससे सुखकी सुंदरता बढती है । यह नाई किसीकी आयुका नाश न करे ॥ १७ ॥

चावल, जौ आदि धान्य तेरे लिये सुखदायी, खानेके लिये स्वादु, कफ आदि दोष न उत्पन्न करनेवाला, नीरोगता बढ़ानेवाला और पापवृत्ति हटानेवाला हो ॥ १८ ॥

जो कृपिका धान्य और गौका दूध खाया पीया जाता है वह सब विपरहित हो ॥ १९ ॥

दिन और रात्रीके समय शत्रुबलोंसे तेरी रक्षा हो ॥ २० ॥



शत तेऽयुतं हायनान्दे युगे त्रीणि चत्वारिं कृण्वः ।

इन्द्राग्नी विश्वे देवास्तेऽस्तु मन्यन्तामर्हणीयमानाः

॥ २१ ॥

शरदे त्वा हेमन्ताय वसन्ताय ग्रीष्माय परिं दधसि ।

वर्षाणि तुभ्यं स्योनानि येषु वर्धन्त ओषधीः

॥ २२ ॥

मृत्युरीशे द्विपदां मृत्युरीशे चतुष्पदाम् । तस्मात्प्रां मृत्योर्गोपतेरुद्धरामि स मा विभेः ॥ २३ ॥

सोऽरिष्ट न मरिष्यसि न मरिष्यसि मा विभेः । न वै तत्र प्रियन्ते नो र्यन्त्यधुमं तमः ॥ २४ ॥

सर्वो वै तत्र जीवति गौरश्वः पुरुषः पशुः । यत्रेदं ब्रह्म क्रियते परिधिर्जीवनाय कम् ॥ २५ ॥

अर्थ— ( द्वे युगे ) दिन रात्रोरूपी दो सधियाली ( त्रीणि ) सदीं गर्मीं और वृष्टि इन तीन कालोंवाली और ( चत्वारि ) गाय, गाय, मध्यम और वृद्ध इन चार अवस्थाओंवाली ( ते शत हायनान् ) तेरी सौ वर्षकी आयुको हम ( अ—युत कृण्वः ) बहुत अथवा अखण्डित करते हैं । ( इन्द्राग्नी विश्वेदेवा अर्हणीयमाना ) इन्द्र, अग्नि और सब देव सबकोच न करते हुए ( ते अनुमन्यन्तां ) तेरी आयुका अनुमोदन करें ॥ २१ ॥

( शरदे हेमन्ताय वसन्ताय ग्रीष्माय ) शरत्, हेमन्त, वसन्त, ग्रीष्म इन ऋतुओंके लिये ( त्वा परिं दधसि ) तुझे हम सौंप देते हैं । ( येषु औषधी वर्धन्ते ) जिस ऋतुमें औषधियां बढ़ती हैं, वह ( वर्षाणि तुभ्यं स्योनानि ) वृष्टिका ऋतु भी तेरे लिये सुखकारी हो ॥ २२ ॥

( मृत्युर्द्विपदां ईशे ) मृत्यु द्विपादोंपर प्रशस्त करती है, ( मृत्युर्चतुष्पदा ईशे ) मृत्यु चार पावबालोपर अधिकार चलाती है । ( तस्मात् गोपते मृत्यो ) उस जगत्के स्वामी मृत्युसे ( त्वा उद्धरामि ) तुझे ऊपर उठाता हूँ । ( स मा विभेः ) वह तू अथ मृत्युसे मत डर ॥ २३ ॥

हे ( अ—रिष्ट ) अर्हिसि मनुष्य ! ( स न मरिष्यसि ) यह तू नहीं मरेगा । ( न मरिष्यसि, मा विभे ) निश्चयसे नहीं मरेगा, अतः डर मत । ( तत्र न वै प्रियन्ते ) वहां नहीं मरते हैं तथा ( अद्यम तम नयन्ति ) हीन अथ कारके प्रति भी नहीं जाते हैं ॥ २४ ॥

( यत्र जीवनाय इदं ब्रह्म ) जहां जीवनके लिये यह ज्ञान और ( क परिधि क्रियते ) सुखमयी मर्यादाकी स्थापना की जाती है ( तत्र ) वहां ( गो अथ पशु पुरुष ) गाय, घोड़ा, पशु और मनुष्य ( सर्व वै जीवति ) सब कोई जीवित रहता है ॥ २५ ॥

भाषार्थ— सौ वर्षकी दीर्घ आयु तुझे प्राप्त हो और इस आयुमें दोनों सधिकाल, सदीं, गर्मीं और वृष्टिके तीनों समय सुखकारक हों । तेरी आयुकी बाल्यादि चारों अवस्थाएँ एकके पीछे गंथाक्रम तुझे प्राप्त हों ॥ २१ ॥

शरत्, हेमन्त, वसन्त और ग्रीष्म ये सब ऋतु तुझे सुखदायी हों और वृष्टिसे वनस्पतियोंका उत्पन्न करनेवाला वर्षा काल भी तेरे लिये सुखदायी हो ॥ २२ ॥

समो द्विपाद, चतुष्पाद प्राणियोंपर मृत्यु अधिकार चलाती है, उस मृत्युके बधनसे तुझे छुड़ा लिया है, अतः अब तू डर मत ॥ २३ ॥

अथ तू नहीं मरेगा । अतः अब डरनेका कोई कारण नहीं है । जहां कोई मरते नहीं और नहां अचेता नहीं, ऐसे स्थानमें तुझे लाया हूँ ॥ २४ ॥

जहां यह ज्ञान और दीर्घजीवनकी निष्ठा है वहां गाय, घोड़ा, मनुष्य आदि सब दीर्घायु होते हैं ॥ २५ ॥

परिं त्वा पातु समानेभ्योऽभिचारात्सन्धुभ्यः। अमन्त्रिर्भवा मृतोऽतिजीवो मा तं हासिपुरसंवः शरीरम् २६  
 ये मृत्युव एकशतं या नाष्ट्रा अतितार्याः। मुञ्चन्तु तस्मात्त्वां देवा अभैर्वैश्वानरादधि ॥ २७ ॥  
 अग्नेः शरीरमसि पारविष्णु रक्षोहासि सपत्नहा। अथो अमीवचातनः पुतद्रुर्नाम भेषजम् ॥ २८ ॥

अर्थ— (समानेभ्यः सन्धुभ्यः) समान बान्धवोंसे होनेवाले (अभिचारात् त्वा परिपातु) हमलसे तेरी रक्षा होवे। तू (अ-मन्त्रिः अमृतः वा अतिजीवः) अक्षीण, अमर और दीर्घजीवी हो। (मस्यः ते शरीरं मा हासिपुः) प्राण तेरे शरीरको न छोड़ें ॥ २६ ॥

(ये एकशतं मृतवः) जो एक सौ एक मृत्यु है, (या अतितार्याः नाष्ट्राः) जो पार करने योग्य तथा नाश करनेवाली हैं (तस्मात्) उससे (देवाः वैश्वानरात् अग्नेः) सब देव वैश्वानर अग्निकी शक्तिसे (त्यां) तुझे (अधिमुञ्चन्तु) मुक्त करें ॥ २७ ॥

(अग्नेः पारविष्णु शरीरं असि) अग्निके लिए पार करने योग्य शरीरवाला तू है (रक्षोहा सपत्नहा असि) भातकों और शत्रुओंका तू नाशक है। (अथो अमीवचातनः) और रोग दूर करनेवाला है। (पू-तु-द्रुः नाम भेषजं) पवित्रता, वृद्धि और गति देनेवाली यह औषध है ॥ २८ ॥

भावार्थ— अपने बन्धुबान्धवोंके आक्रमणसे तेरी रक्षा करते हैं। तू भीरोग होकर दीर्घायु हुआ है। तेरे प्राण तुझे भय नहीं छोड़ेंगे ॥ २६ ॥

जो सैकड़ों प्रकारसे जानेवाली मृत्युएं हैं और नाशके जो अन्य साधन हैं वे परमेश्वरकी कृपासे दूर हों ॥ २७ ॥

तैजस तत्वका शरीर ही तेरा है। अतः तू स्वयं भातकोंका नाश करनेवाला है। तू स्वयं रोगोंको दूर करनेवाला है। तेरे ही अमर पवित्रता, वृद्धि और गति करनेकी शक्ति है। अतः उससे तू दीर्घायु हो ॥ २८ ॥



## दीर्घायु बननेका उपाय।

### मृत्युका सर्वाधिकार

दीर्घायु बननेकी इच्छा हर एक प्राणीके अन्तःकरणमें रहती है। परंतु मृत्युका अधिकार सबके ऊपर एकसा है, इस विषयमें इस सूक्तमें कहा है—

मृत्युरीशे द्विपादां मृत्युरीशे चतुष्पदाम्।

(मं० २३)

‘द्विपाद और चतुष्पाद इन सब प्राणियोंपर मृत्युका अधिकार है।’ द्विपाद प्राणी दो पांववाले होते हैं जैसे मनुष्य, पक्षी आदि। चतुष्पाद प्राणी चार पांववाले पशु आदि होते हैं। इनसे अन्य भी जो प्राणी हैं जिनको बहुपाद और अपाद भी कहा जासकता है, इन सब प्राणियोंपर मृत्युका प्रभुत्व है। अर्थात् मृत्युके आधीन ये सब प्राणी

हैं। मृत्युके अधिकारके बाहर इनमेंसे कोई नहीं है। सबकी अन्तिमगति मृत्युके आधीन है। मृत्यु जबतक इस लोकमें इन प्राणियोंको रहने देगी तबतक ही वे रहेंगे और जिस दिन मृत्यु प्राणीको ले जाना चाहेगी, उसी दिन प्राणी यहांसे चल बसेंगे। इसलिये मृत्युसे दयाकी याचना करते हैं—

मृत्यो! इमं दयस्य। (मं० ८)

‘हे मृत्यु! इसपर दया कर।’ सर्वाधिकारी ही यदि दया करेगा तभी अपना कुछ कार्य बनेगा। और यदि उसने प्राणियोंपर क्रोध किया, तो फिर उनकी रक्षा कौन करेगा। परंतु जैसे देखा जाय तो मृत्युके हाथमें सर्वाधिकार रहते हुए भी वह नियमोंके आधीन है। वह भी विशेष नियमसे चलता है। उन नियमोंके अनुसार चलनेवालोंको ही लाभ हो सकता है अतः इन नियमोंका ज्ञान प्राप्त करना चाहिये,

इसी ज्ञानका उपदेश करना चाहिये। यही उपदेश करने योग्य विषय है। इस कारण कहा है—

### जीवनीय विद्याका उपदेश

अधि गृहि । ( मं. ७ )

अस्मि ब्रह्म यर्मं कृणमसि । ( मं. ८ )

अस्मि ब्रह्म यर्मं कृणमसि । ( मं. १० )

सर्वो वै तन्न जीवति गौरभ्यः पुरुषः पशुः ।

यत्रेदं ब्रह्म कियते परिधिर्जीवनाय कम् ॥ ( मं. २५ )

'मनुष्योंको इस जीवनीय विद्याका उपदेश कर। मनुष्योंको दीर्घायु प्राप्त करनेके नियमोंका उपदेश दे। जिसमें जीवनीय अवधिक सुखपूर्वक रहनेका और दीर्घजीवनके नियमोंका ज्ञान सबको उपदेश द्वारा दिया जाता है, वहाँ मनुष्य तो दीर्घजीवी होते ही हैं, उस देशके गाय, घोड़े आदि पशु भी दीर्घजीवी हो जाते हैं।'

दीर्घजीवनकी विद्या है, उसमें दीर्घजीवन प्राप्त करनेके कुछ विशेष नियम हैं। उन जीवनीय नियमोंका ज्ञान जनताको देनेके लिये उपदेशक नियुक्त करना चाहिये। इनका यही कार्य हो कि ग्रामग्राममें जाय, वहाँकी जनताका जीवन-क्रम देखें, उनका व्यवहार देखें और उनके रहने सहनेके अनुसार उनको दीर्घजीवनके लिये योग्य उपदेश दें। इस प्रकार हरएक ग्रामके लोगोंको उपदेश दिया जाय। उनसे जो भूलें होती हो, उनके विषयमें उनको समझाया जाय और उनके जीवनमें ऐसा परिवर्तन लाया जाय कि, जिससे दीर्घायु प्राप्त होने योग्य दैनिक व्यवहार ये कर सकें।

### ज्ञानका कवच

इस सूक्तके दसवें मंत्रमें 'ब्रह्म यर्मं' अर्थात् 'ज्ञानरूपी कवच' बनानेके विषयमें कहा है। ज्ञान एक बड़ा भारी कवच है। अन्य कवच तो छुद्र कवच हैं। इस कारण जिसने ज्ञानका कवच पहन लिया वह सबसे अधिक सुरक्षित हो जाता है। यद्यो तो यद्वांतक खिला है कि जिसने ज्ञानका कवच पहन लिया उसको तो मृत्युका भी डर नहीं रहता। इतना ज्ञानने इस कवचका सामर्थ्य है। मृत्युका सामर्थ्य सबसे अधिक है, परन्तु जो मनुष्य ज्ञानका कवच पहनता है उसपर मृत्युके शस्त्र भी कार्य नहीं कर सकते। ज्ञानका कवच जिसने पहन लिया है वह मृत्युके पाशोंको तोड़ सकता है देखिये—

अध्वयुश्च मृत्युपादानशस्ति । ( मं. १ )

देवानां हेतिः त्वा परि घृणक्तु । ( मं. ९ )

'मृत्युके पाशोंको और अवनतिके बन्धनोंको तोड़ दो। देवोंके शस्त्र तुझे बन्धनसे रहित करें।' अर्थात् देवोंके शस्त्र तेरे ऊपर न गिरें। यह अवस्था तब बनती है जब मनुष्य ज्ञानका कवच पहनता है। ज्ञानका कवच पहिने हुए मनुष्यको मृत्युके पाश बांध नहीं सकते, दुर्गति उसके पास भी नहीं सकती और देवोंके शस्त्र उसको काट नहीं सकते। इतना सामर्थ्य इसमें है, अतः इस जीवनीय विद्याका ज्ञान मनुष्यको प्राप्त करना चाहिये। इसी ज्ञानके बलसे ज्ञानी मनुष्य मृत्युको भी आदेश देनेमें समर्थ होता है, देखिये—

मृत्यो ! मा पुरुषं यधीः । ( मं. ५ )

देवानां हेतिः परि त्वा घृणक्तु ।

पारयामि त्वा मृत्योरपीपरम् ।

आराद्रमि क्रव्यादं निरुहम् ॥ ( मं. ९ )

यस्ते नियानं रजसं मृत्यो अनवधर्ष्यम् ।

पथ इमं तस्माद्रक्षन्तो ब्रह्मास्मि यर्मं कृणमसि ।

( मं. १० )

वैवस्यतेन प्रहितान्यममृतांश्चरतोऽपसेधामि सर्वान् ।

( मं. ११ )

तस्मात्त्वां मृत्योर्गोपतेरुद्धराति स मा विभेः ॥

( मं. २१ )

'हे मृत्यो! अथ तू इस पुरुषका घष न कर। देवोंके शस्त्रोंसे इसका घष न हो। मैं इस ज्ञानसे इसको रज तमरूपी मृत्युसे पार करता हूँ। प्रेतदाहक अग्निसे भी इसको दूर रखता हूँ। हे मृत्यो! जो तेरा रज और तमयुक्त मार्ग है और जो अज्ञेय है, उस मार्गसे हम इसका बचाव करते हैं। क्योंकि हमने ज्ञानरूपी कवच इसके लिये बनाया है। इसी ज्ञानसे हम सब यमदूतोंको भी दूर हटा सकते हैं। मृत्युसे हम इसको ऊपर उठाते हैं, अथ इतनेका कोई कारण नहीं है।'

यह ज्ञानरूपी कवचकी महिमा है। ज्ञानी मनुष्य मृत्युसे भी कहता है कि 'इस समय मरनेके लिये फुरसत नहीं है, जब समय मिलेगा, तब देखा जायगा।' ज्ञानीको मृत्युके पाश बांध नहीं सकते। देवोंके शस्त्र उसपर कार्य नहीं करते। मार्गमें मृत्युके भयसे रक्षा करनेवाला एकमात्र ज्ञान ही है। यमदूतोंका भय दूर करनेवाला शुद्ध ज्ञान ही है। इस प्रकार यह ज्ञानका ही चमत्कार है।

जहाँ जहाँ वेदमंत्रोंमें मृत्युका भय हटानेकी बात कही है, वहाँ इस ज्ञानसे ही मृत्युभय दूर होता है ऐसा समझना चाहिये। मृत्युका भय दूर करनेवाला ज्ञान बहुत विस्तृत

है। आयुर्वेद इसी जीवनीय ज्ञानको प्रकाशित करता है। इसका सारासूपसे वर्णन वेदमंत्रोंमें स्थानस्थानपर है। इस सूक्तमें भी थोडा थोडा वह ज्ञान दिया है देखिये—

रजस्तमः मा उपगाः । मा प्रमेष्टाः ॥ ( म० १ )

‘ रज अर्थात् भोगजीवन और तम अर्थात् ज्ञानहीन जीवन इन दो हीन जीवनोंको प्राप्त न हो। इनसे दूर रहने पर तू नहीं मरेगा। ’ यह मंत्र जीवनीय विद्याका एक प्रधान मंत्र है। रजोगुणी जीवन और तमोगुणी जीवन आयुष्यका नाश करता है। रजो और तमोगुणी जीवनका लक्षण और फल भगवद्गीतामें कहा है—

कदवस्तुल्लघणात्युष्णतीक्ष्णरक्षविद्राहिन् ।  
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥ ९ ॥  
यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।  
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसाप्रियम् ॥ १० ॥  
( भ गो अ. १७ )

रजो रागात्मकं विद्धि तृष्णासङ्गसमुद्भवम् ।  
तन्नियन्ताति कौन्तेय कर्मसङ्गो देहिनम् ॥ ७ ॥  
तमस्त्वज्ञानजं चिद्धि मोहनं सर्वदेहिनाम् ।  
प्रमादात्तस्यनिद्राभिस्तन्नियन्ताति भारत ॥ ८ ॥  
ज्ञानभाववृत्त्य तु तमः प्रमादो संजयत्युत्त ॥ ९ ॥  
अप्रकाशोऽप्रवृत्तिश्च प्रमादो मोह एव च ।  
तमस्येतानि जायन्ते विवृद्धे कुरुनन्दन ॥ १३ ॥  
रजसि प्रलयं गत्वा कर्मसङ्गिणु जायते ।  
तथा प्रलीनस्तमसि मूढयोनियु जायते ॥ १५ ॥  
रजसस्तु फले दुःखमज्ञानं तमसः फलम् ॥ १६ ॥  
सञ्चारसंजायते ज्ञानं रजसो लोभ एव च ।  
प्रमादमोहौ तमसो भवतोऽज्ञानमेव च ॥ १७ ॥  
ऊर्ध्वं गच्छन्ति सच्चस्था मध्ये तिष्ठन्ति राजसाः ।  
जघन्यगुणवृत्तिस्या अधो गच्छन्ति तामसाः ॥ १८ ॥  
( म० गी० १४ )

‘ कदवे, खट्टे, क्षारे, बहुत गरम, तीखे, रुखे और जलन पैदा करनेवाले आहार राजस लोभोंको भाते हैं और वे दुःख, शोक और रोग उत्पन्न करनेवाले होते हैं ॥ प्रदरतक पटा हुआ, रसरहित, बदबूवाला, रातभरका बासी, जूठा और अपवित्र भोजन तामस लोभोंको मिय होता है ॥ ’

‘ रजोगुण रागरूप होनेसे तृष्णा और आसक्तिका मूल है। वह देहधारीको कर्मपाशमें बांधता है। तमोगुण अज्ञान-मूलक है। वह सब देहधारियोंको मोहमें डालता है और

देहीको असावधानी, भालस्य और निद्राके पाशमें बांधता है। तम ज्ञानको ढक कर मनुष्य प्रमाद उत्पन्न करता है। जब तमोगुणकी बृद्धि होती है, तब अज्ञान, मन्दता, असावधानी और मोह पैदा होते हैं। रजोगुणमें मृत्यु होनेसे देहधारी कर्मसंश्रियोंमें जन्म लेता है और तमोगुणमें मरनेसे मूढयोनिमें पैदा होता है। रजोगुणका फल दुःख और तमोगुणका फल अज्ञान है। सत्वगुणसे ज्ञान, रजोगुणसे लोभ और तमोगुणसे असावधानी, मोह और अज्ञान उत्पन्न होता है। सार्विक मनुष्य ऊंचे चढ़ते हैं, रात्रिक बीचमें रहते हैं और हीनगुणके कारण तमोगुणी अयोगतिको पाते हैं। ’

इस प्रकार रजोगुण और तमोगुणसे अवनति होती है, इसलिये इस सूक्तमें कहा है कि ( रजः तमः मा उपगाः ) रजोगुण और तमोगुणके पास न जा। क्योंकि उनसे गिरा-कट नि सन्देह होगी। रजोगुण और तमोगुणसे रोग भी बढ़ते हैं और अकालमें मृत्यु भी होती है, इसलिये रजोगुण और तमोगुणके पास न जानेके लिये जो इस सूक्तमें कहा है, वह अत्यंत महत्वका उपदेश है। दीर्घायु प्राप्त करने के इच्छुक इस उपदेशको गौर विशेष ध्यान दे। इसी उपदेशको दुहराते हुए कहा है—

न वै तत्र स्रियन्ते नो यन्त्यधमं तमः ।  
सोऽस्तिष्ट न मरिष्यसि न मरिष्यसि, मा विभेः ॥  
( म० २४ )

‘ जो हीन तमोगुणको नहीं अपनाते वे मरते नहीं। वह हिंसित नहीं होता, विश्रयसे नहीं मरता, अतः तू मत डर। ’ यहाँ कितना गौर देकर कहा है कि जो तमोगुणके पास नहीं जाता वह मरता नहीं, क्योंकि मरनेका अर्थ ही यह है कि वेमस्य अंधकारसे घेरा जाना। जो तमोगुणको अपने अंदर नहीं बढ़ने देगा वह अंधकारसे कैसे घेरा जायगा ?

अन्धकारका प्रकाशवर्तुलको घेरना, प्रकाशवर्तुलका छोटा होना मृत्यु है, इस विषयमें प्रथम सूक्तमें जो लिखा है वह पाठक इस स्थानपर पुनः पढ़ें। उसको इस मंत्रके साथ पढ़नेमें ही इस मंत्रका भाग्य ठीक प्रकार ध्यानमें आसकृता है। तमोगुणके बढ़नेसे मृत्युकी संभावना भी बढ़ती है, इसी क्रिये शास्त्रकारोंने कहा है कि तमोगुणसे दूर रहना चाहिये। जो बाह्य कारणसे मृत्यु होती है उसको भी हटाना चाहिये। वे कारण निम्न लिखित मंत्रोंमें गिनाये गए हैं—

आरादराति निर्नीति परो प्राहिं प्रज्यादः पिशाचान् ।  
रक्षो परसर्वं दुर्भूतं तत्तम इयाप हन्मसि ( म० ११ )

परि त्वा पातु समानेभ्योऽभिचारान्सयन्धुभ्यः ।  
अमात्रिर्मेवान्मृतोऽतिजीवो मा ते हानिपुरसवः  
शरीरम् ॥ ( मं० २६ )

ये मृत्युच एकशतं या नाष्ट्रा अतितायाः ।  
मुञ्चन्तु तस्मान्वां देवा अप्रैर्वैश्वानरादधि ॥

( मं० २७ )

इन श्लोकोंमें मृत्युके विविध कारण बताये हैं, उनका प्रथमपूर्वक विवरण देखिये—

१ अराति— जो ( राति ) परोपकार नहीं करता, स्वार्थी जीवन व्यतीत करता है, उसको अराति कहते हैं । कज्ज ही अराति है । जो सब भोग भपने लिये भोगता है वह अराति है, इस वृत्तिसे आयु क्षीण होती है ।

२ निर्राति— [ निर्रातिके विषयमें प्रथम सूक्तके विवरण में विचारसे लिखा है ] इस दुर्गतिसे आयुष्यका क्षय होता है ।

३ प्राहि— प्राही उन रोगोंका नाम है जो दीर्घकाल-तक रोगीको पकड़े रखते हैं । जो शीघ्र दूर नहीं होते । इन रोगोंसे बचना चाहिये, क्योंकि इससे आयु क्षीण होती है ।

४ ऋव्याद्— मांस खानेवाले । ये भी रोगग्रहि होते हैं जो शरीरका मांस खा जाते हैं और मनुष्यको कृदा करते हैं । सिंह व्याघ्रादि पशु भी ऋव्याद् कहे जाते हैं । नरमांस-भक्षक मनुष्य भी ऋव्याद् कहे जाते हैं । इस प्रकार ऋव्याद् बहुत प्रकारके हैं । इन सबसे बचना चाहिये । दीर्घजीवन प्राप्त करनेवाले इनके कायमें न जायें ।

५ पिशाच— शरीरके रक्षि और मांसको खानेवाले रोग-त्रिमी और पूर्वोक्त हिंसक प्राणी पिशाच हैं । इनसे भी बचना चाहिये ।

६ रक्षः— रक्षा करनेके बहानेसे पाप भाते हैं और कपटसे सर्वस्व अपहरण करते हैं । ये रोगग्रहि भी हैं और सामाजिक और राजकीय क्षेत्रमें अत्याचारी भ्रष्ट भी इनमें संमिलित है । राक्षस शब्दसे इन सबका बोध होता है ।

७ दुर्भूत— जो भी बुरा है वह सब दूर करना चाहिये; हरएक प्रकारकी बुराईको हटाना चाहिये ।

८ तमः— अज्ञान, हीनता आदि सब तमोगुणके प्रचार दूर करने चाहिये । इससे हरएक प्रकारकी अवगति होती है और अत्याय भी होती है ।

९ अभिचार— ( समानेभ्यः सयन्धुभ्यः अभि-  
रः ) अपने समान जो अपनी सन्ध्यावाले अपने भाई

हैं, उनसे हमले होते हैं । ये हमले भी विघातक होते हैं और इनके कारण विपत्ति और मृत्यु भी होती है । अतः अपने वन्धुबंधुबंधुओंमें एक विचार होना चाहिये जिससे आयु बचनेमें सहायता होगी । ये एक प्रकारके हमले हैं, इनसे भिन्न दूसरे प्रकारके भी हमले होते हैं वे ( विषमेभ्यः अयन्धुभ्यः अभिचारः ) अपनी सन्ध्यावाले विपरीत सन्ध्यावाले शत्रुओंसे जो हमले होते हैं वे भी अकाल मृत्यु लानेवाले होते हैं, अतः इस प्रकारके शत्रु सदाके लिये दूर करने चाहिये । कोई किसीके ऊपर हमला न करे और सब आनन्द प्रसन्न रहते हुए सुखसे रहे ।

१० शरीरं असवः मा हासिपुः— किसी अन्य प्रकारसे होनेवाली अकाल मृत्यु भी न हो । कोई भी ( अ-मग्निः ) मरियल न हो, ( अ-मृतः ) अकालमें न मरे, और सब ( अतिजीवः ) अतिदीर्घ कालतक जीवित रहे । मनुष्यको मरियल न रहना, अकालमें न मरना और अति-दीर्घ आयु प्राप्त करना ये तीन बातें साध्य करनी होती हैं । इसके विरुद्ध तीन विघ्न हैं जो ये हैं, एक मरियल होना, रोगादिकोंसे क्षीण होना, दूसरा अकालसे तथा व्रणादिसे पीडित होना और तीसरा अल्प आयु होना । मनुष्यका प्रयत्न इन विपत्तियोंको हटानेके लिये होना चाहिये ।

११ एकशतं मृत्युचः— एक सौ एक मृत्यु हैं । मृत्यु इतने अनेक प्रकारके हैं । इन सबको हटाना मनुष्यका कर्तव्य है । जीवनविधाके नियमोंके अनुकूल व्यवहार न करनेसे ये सब अपमृत्युएं होती हैं । जो महामृत्यु है वह दूर होगी परंतु हटेगी नहीं, अपमृत्युएं सौ हों, या अधिक हों, वे सब दूर की जा सकती हैं ।

१२ नाष्ट्राः— जो अन्य नाशक साधन हैं वे भी ( अति-तायाः ) दूर करने योग्य हैं । जिस जिस कारणसे मनु-ष्यादि प्राणीका नाश होता है, घात होता है, क्षीणता होती है, अवगति होती है, उच्चति रुक जाती है वे सब कारण हटाने अत्यंत आवश्यक हैं ।

१३ तस्मात् मुञ्चतु— पूर्वोक्त विपत्तियोंसे बचाव करनेका नाम मुक्ति है । यह मुक्ति मनुष्य इमी लोकमें प्राप्त कर सकता है और यह प्राप्त करना मनुष्यका आवश्यक कर्तव्य है । ' वैश्वानर ' की इष्टासे यह मुक्ति प्राप्त हो सकती है । वैश्वानर उसको कहते हैं कि, जो ( विश्व ) सब ( नर ) मनुष्योंका एक अभेद्य संघ होता है । मानव संघको अपना ऐसा व्यवहार करना चाहिये कि जिससे सबका सुख बढ़े, सबकी उच्चति हो और कोई पीडे न रहे । संबद्धित प्रयत्नसे

सबका भला हो सकता है। संघटना मानवी उन्नतिका मूल मंत्र है।

इस प्रकार इन मंत्रोंमें मानवी विपत्तिके कारण बताये हैं और उनको दूर करनेके उपाय भी कहे हैं। पाठक इसका विशेष विचार करे।

इससे पूर्व यथा ही दिया है कि वेदको तीन भागों अर्थात् है— (१) एक (अ-मन्त्रिः) लोग मरियल न हों, हृष्टपुष्ट नीरोग और सुखद बनें, (२) दूसरे लोग (अ-मृतः) अमर जीवनसे युक्त, अर्थात् अमृतरूपी सुखमय जीवनवाले बनें और (३) तीसरे मनुष्य (अतिजीवः) दीर्घजीमी बनें। वेदको अर्थात् है कि मनुष्य समाज ऐसा बने, यही बात अन्य शब्दोंसे निम्नलिखित मन्त्र भागोंमें कही है—

ते अच्छिद्यमाना जद्वष्टिः अस्तु । (मं. १)

द्राघीयः आयुः प्रतरं ते दधामि । (मं. २)

अयं जीवतु, मा मृत, इमं समीरयामि, सर्वहाया इहास्तु । (मं. ७)

'तेरी अविच्छिन्न वृद्धावस्था होवे। दीर्घ आयु उरुदृष्टरूपसे तेरे लिये धारण करता हूँ। यह मनुष्य जीवित रहे, न मरे, इसको सचेत करता हूँ, यह पूर्ण आयुवाला होकर यहाँ रहे।'

ये सब मंत्र भाग मनुष्यकी दीर्घ आयुके लिये सुयोग्य समाजकी रचना करनेके सूचक हैं। दीर्घ आयु प्राप्त करनेके लिये व्यक्तिके अंदरका तथा समाजके अन्दरका पाप कम होना चाहिये, इसकी सूचना देनेके लिये कहा है—

अपसेध्य दुरितं धत्तमायुः । (मं. ७)

'पापको दूर करके दीर्घ आयुको धारण करो।' यही दीर्घायु प्राप्त करनेका उपाय है। जबतक अंदर पाप होगा, तबतक आयु क्षीण ही होती जायगी। व्यक्तिका पाप व्यक्तिमें होता है और संघका पाप संघमें होता है, इस पापसे जैसे व्यक्तिकी वैसे संघकी आयु क्षीण होती है। अतः पापको दूर करना दीर्घायु प्राप्तिके लिये अत्यंत आवश्यक है। जब पाप दूर होगा, तब मनुष्य सौ वर्षकी आयुके लिये योग्य होगा—

जीवतां ज्योतिः अर्वाङ् अभ्येहि तया

शतशारदाय आहरामि । (मं. २)

ते जीवातवे परिधिं दधामि । (मं. ९)

'जीवित लोगोकी ज्योतिके पास आ, तुझे सौ वर्षकी दीर्घ आयुके लिये मैं धारण करता हूँ। तेरे लिये सौ वर्षकी आयुके लिये अर्वाङ् अभ्येहि तया शतशारदाय आहरामि।' यह सौ वर्षकी आयुके

अर्वाङ्का निश्चय उन लोगोके लिये हो सकता है कि त्रिभुंने अपना जीवन पवित्र किया है, पापरहित किया है और पुण्य संघमसे युक्त किया है। इस प्रकार दीर्घजीवनके साथ मनुष्यके पापपुण्यका संबंध है।

### प्राणधारण

दीर्घायु प्राप्त करनेके लिये शरीरमें प्राण स्थिर रहने चाहिये। प्राण जबतक अक्षय अवस्थामें शरीरमें रहेंगे तबतक दीर्घायुकी प्राप्ति असंभव ही है, यह बात स्पष्ट करनेके लिये कहते हैं—

ते असुं आयुः पुनः आभरामि । (मं. १)

'तेरी आयु और प्राणोको तेरे अन्दर मैं पुनः भर देता हूँ।' यह इसलिये कहा है कि पाठकोके अन्दर यह विश्वास जमा रहे कि यदि किसीके प्राण अत्यन्त निर्बल हो गए हों, तो भी उनमें पुनः बल भरना संभव है। इस कारण, निरर्थक बना हुआ मनुष्य हतान न होवे, निरत्साहित न हो, अपिच उस्ताद धारण करे कि मैं वेदकी आज्ञाके अनुसार चलकर फिर नवीन बल प्राप्त कर सकता हूँ और अपने अन्दर प्राण का जीवन पुनः संचारित कर सकता हूँ। यह किस प्रकार साध्य किया जा सकता है, इसकी विधि यह है—

वातात्से प्राणमाविदं सूर्याच्चक्षुरहं तव ।

यत्से मनस्त्वयि तद्धारयामि

संविन्त्याह्नैवेद जिह्वापालपन् । (मं. ३)

'वायुसे प्राण, सूर्यसे चक्षु तेरे लिये प्राप्त करता हूँ, इस प्रकार तू सब अंगोंसे युक्त हो, मन भी तेरे अंदर स्थापित करता हूँ। तू जिह्वासे भाषण कर।' यहाँ जीवनका साधन बताया है। वायुसे प्राण प्राप्त होता है, सूर्यसे आंख प्राप्त होती है। सूर्यदर्शन करनेसे नेत्रके बहुत दोष दूर होते हैं, सुबह-शाम प्रतिदिन टकटकी लगाकर सूर्यदर्शन करनेसे कईरोंके आंख सुधर गये हैं, और जिनके त्विपुनकके बिना पढ़ना असंभव या वे उक्त उपायसे बिना पुनक पढ़ने लगे हैं। इसी प्रकार जिनमें प्राण स्थानके रोग होते हैं, क्षय राज-वक्ष्मा आदि तथा रक्त स्थानके पाण्डुरोग आदि रोग हैं, उनको भी शुद्ध वायुके सेवनसे और योग्य प्राणायामादि शैतिक उपायोंसे पुनः आरोग्य प्राप्त हो सकता है। इसी प्रकार मृत्तिका, जल, अग्नि, सूर्यप्रकाश, वनस्पति, औषधि, चन्द्रप्रकाश, विद्युत् आदिके योग्य सेवनसे और उत्तम प्रयोगसे पुनः उत्तम जीवनकी और दीर्घआयुकी प्राप्ति हो सकती है। दीर्घजीवन और आरोग्य प्राप्ति का अति संश्लेषण यह साधन है। मनुष्यमें सब अंग, अवयव इंद्रियां आदि सबका

सुखर इससे हो सकता है। यह उपाय बिना मूल्य बहुत शंकोमें हो सकता है और युक्तिपूर्वक करनेसे लाभ भी निश्चयसे हो सकता है। यह 'निसर्गचिकित्सा' का मूलमंत्र है। यह उपाय किस रीतिसे करना चाहिये, इस विषयमें निम्नलिखित मंत्र विशेष मननपूर्वक देखने योग्य है—

अग्नि जातमिव प्राणेन त्वा संधमामि । (मं. ४)

'नवीन उत्पन्न हुए अग्निके समान प्राणसे तुझे बल देता हूँ।' हवन कुण्डमें, चूल्हमें या किसी अन्य स्थानपर अग्नि प्रदीप्त करनेके समय प्रारंभमें बहुत साजधानीसे, अग्निको बहुत धीरे-धीरे करना पड़ती है और सहज जलने योग्य सूखी लकड़ी अग्निके साथ लगानी पड़ती है। अन्यथा अग्निके बुझ जानेका भय रहता है। इसी प्रकार वीमार मनुष्यको भी सहज हजम होने योग्य भोजन देना चाहिये, प्राणायामादि योगसाधन भी थोड़ा थोड़ा करना चाहिये, औषध और पथ्यका सेवन भी योग्य प्रमाणसे करना चाहिये। ऐसा न किया तो लाभके स्थानपर हानि होगी। इसलिये कहा है कि अग्नि सुलगानेके समान प्राणकी शक्ति शनैः शनैः बढ़ानी चाहिये। योगसाधन, औषधिसेवन तथा अन्य उपायोंसे आरोग्यवर्धन या दीर्घजीवन प्राप्त हो सकता है, परंतु सुयोग्य प्रमाणसे यह सब करना चाहिये। शरीरमें भी यह जीवनाग्नि ही है। हवनकी अग्निके समान ही इसको शनैः शनैः बढ़ाना पड़ता है। क्योंकि अन्य संपूर्ण साधनोंके उपस्थित होनेपर भी इस नियमके पालन न करनेपर लाभकी आशा करना धर्य है। परंतु इस रीतिसे जो लोग अपना लाभ सिद्ध करनेके लिये साधन करेंगे, उनका निःसन्देह भला हो सकता है, अतः कहा है—

रूपोमि ते प्राणापानौ जरां मृत्युं दीर्घमायुः

स्वस्ति । (मं. ११)

'मैं तेरे प्राण और अपान सुरक्षित करता हूँ, तेरा बुढ़ापा, तेरी मृत्यु और तेरी दीर्घ आयुके विषयमें तेरा कल्याण हो ऐसा प्रबंध करता हूँ।' यदि कोई मनुष्य अपनी दीर्घ आयु और उत्तम आरोग्यके लिये पूर्वोक्त प्रकार यत्न करेगा, तो नियमपूर्वक चलनेपर उसका अवश्य ही लाभ होगा। इस मंत्रसे यह विश्वास हरएकके मनमें उत्पन्न हो सकता है। नियमपूर्वक चलनेवालेकी कभी अपयोगिता नहीं होगी। जात-वेदस् अग्निसे दीर्घजीवन प्राप्त करनेके विषयमें निम्नलिखित मन्त्रमें कहा है—

अग्नेरे प्राणममृतादायुष्मतो वन्द्ये जातवेदसः ।

यथा न रित्या अमृतः सजूरस्तन्त्से रूपोमि

तदु ते समृध्यताम् ॥ (मं. १३)

'तेरे प्राण आयुष्य बढानेवाले जातवेद अग्निसे प्राप्त करता हूँ, जिससे तू अमर हो कर नहीं मरेगा, यह तेरा अमरत्व प्रासिका कार्य सफल होवे।' जातवेद अग्निसे दीर्घायुकी प्रासिका संभव इस मंत्रमें घटाया है। अग्नि आयु देनेवाली है, ज्ञान और धन देनेवाली है, जीवन देनेवाली है, अमरत्व देनेवाली है। वेदमें अग्निदेवके ये कार्य हैं। अग्निसे ये गुण किस रीतिसे प्राप्त करने होते हैं, इसका विचार पाठकोंको करना चाहिये। हमारे विचारसे आग्नेयधर्म विशिष्ट सुवर्ण पारद आदि पदार्थोंके प्रयोगोंसे तथा भद्रातक, वेदार, चित्रक आदि वनस्पति भागोंसे मनुष्य नीरोगता और दीर्घायु प्राप्त कर सकता है। इसके अतिरिक्त 'अग्नि' शब्दका अर्थ जाड अग्नि भी है और जिसके देहमें यह अग्नि उत्तम अवस्थामें रहती है उसको नीरोगता और दीर्घायुके प्राप्त होनेमें शंका ही नहीं है। तथा जिन औषधिप्रयोगोंसे जाड अग्नि उत्तम कार्य करनेवाली होती है वे सब चिकित्साके प्रयोग इसमें संमिलित होते हैं।

## जाडर अग्नि

जाडर अग्नि चार प्रकारकी होती है। मन्द, तीक्ष्ण, विषम और सम ये इस जाडर अग्निके चार भेद हैं। इसका वैधक ग्रन्थोंमें इस प्रकार वर्णन आता है—

मन्दस्तीक्ष्णोऽथ विषमः समश्चेति चतुर्विधः ।

कफपित्तानिलाधिन्म्यास्तत्साम्याज्जाडरोऽनलः ॥

विषमो धातजान्द्रोगान्तीक्ष्णः पित्तनिमित्तकान् ।

करोत्यग्निस्तथा मन्दो विकारान्कफसंभवान् ।

समा समाग्नेरशिता मात्रा सम्यग्विषपच्यते ।

स्वल्पापि नैव मन्दाग्नेर्विषमाग्नेस्तु देहिनः ॥

कदाचित्पच्यते सम्यक्कदाचिद्य न पच्यते ।

तीक्ष्णाग्निरिति तं विद्यात्समाग्निः श्रेष्ठ उच्यते ॥

(मां. नि. ०)

'विषम जाडर अग्नि वातरोगोंकी निर्माण करती है, तीक्ष्ण अग्नि पित्त रोग बढ़ाती है, मन्दाग्नि कफविकार उत्पन्न करती है। समाग्नि उत्तम प्रमाणमें भक्षण किया हुआ सब योग्य रीतिसे पचन करती है। मन्दाग्नि, तीक्ष्णाग्नि अथवा विषमाग्नि ये जाडर अग्निधां ठीक नहीं। इनके कारण कभी पचन होता है कभी नहीं अतः जो समाग्नि है वह सबसे श्रेष्ठ है।' अर्थात् आरोग्य और दीर्घायु प्राप्त करनेके हेतुको लोगोंके यह समाग्नि अपनेमें स्थिर करनी चाहिये। इस अग्निका स्थान अपने देहमें देखिये—

यामपाभ्वाधितं नाभेः क्रिञ्चित्सोमस्य मण्डलम् ।  
तन्मध्ये मण्डलं सौर्यं तन्मध्येऽग्निर्व्यवस्थितः ॥  
जरायुमात्रप्रच्छन्नः फाचकोशस्थदीपवत् ॥ ( भा० )

तथा—  
सूर्यो विविध यथा तिष्ठन् तेजोयुक्तेर्भस्तिभिः ।  
विशोपयति सर्वाणि पव्यलानि सरांसि च ॥  
तद्दृच्छरीरिणां भुक्तं ज्वलनेनाभिमाधितः ।  
मयूखैः पच्यते क्षिप्रं नानाव्यञ्जनसंस्कृतम् ॥  
स्थूलकायेषु सस्त्रेषु यवमात्रः प्रमाणतः ।  
कृमिकीटपतङ्गेषु घालमात्रोऽवधिष्ठते ॥ ( रस० प्र० )

' नाभिरु वाम भागमें सोमका मण्डल हे, मध्यमें सूर्य मण्डल हे, उसके अन्दर अग्नि व्यवस्थासे रह रही है । जैसे शीशमें दीप होता है ' इस अग्निको सम रखना मनुष्यका कार्य है, सब वैद्योंको भी यही कार्य करना चाहिये । इसी प्रकार— ' जैसे सूर्य आकाशमें रहता हुआ अपनी किरणोंसे सम स्थानोंके जलको सुपाता है, उसीप्रकार यह जाडर अग्नि प्राणियोंका भक्षण किया अन्न अपनी किरणोंसे पकाती है, स्थूल देहवाले प्राणियोंमें यह जौके समान होती है और छोटे कृमियोंमें यह घालके समान सूक्ष्म प्रमाणमें रहती है । ' इसीसे सब अन्न पचता है, आरोग्य स्थिर रहता है और दीर्घजीवन प्राप्त होता है । जैसे सूर्यके सामने घने बादल आनेसे और मेघाच्छादित दिनोंमें सौर शक्तिके न प्राप्त होनेके कारण प्राणियोंकी पाचनशक्ति कम होती है, बरसातमें इसी कारण पाचनशक्ति क्षीण होती है, इसी प्रकार प्राणियोंके अन्दरकी जाडर अग्निके प्रदीप्त स्थितिमें न रहनेपर पाचनशक्ति कम होती है, अपचन होता है, रोग बढ़ते हैं और जीवनकी मर्यादा क्षीण होजाती है । इस प्रकार जाडर अग्निके सम होने और विषम होनेसे प्राणियोंकी जीवन मर्यादा संबंधित है । इसी कारण ( मंत्र १३ वेंमें ) अग्निके लिए अर्थात् जाडर अग्निके लिए ( आयुष्मत् ) आयुवाला अर्थात् वायु बढानेवाला, ( अमृतः ) अमर, रोगादि कम करनेवाला, ( प्राणं ) प्राणशक्ति—जीवनशक्ति बढानेवाला इत्यादि विशेषण प्रयुक्त हुए हैं । इसके निम्नलिखित संस्कृत नाम भी शरीरस्थ जाडराग्निके विषयमें कैसे सगत होते हैं यह देखिये—

१ तन्-न-पात्— शरीरको न गिरानेवाला, शरीरका पतन न होने देनेवाला ।

२ पायकः— पवित्रता करनेवाला ।

३ हुतभुक्, हृष्यभुक्— अन्न खानेवाला ।

८ [ अथर्व. भा ४ हिन्दी ]

४ पाचनः— पचन करनेवाला ।

५ आभयाशाः, आशायाशाः— घेदने गये हुए अन्नको खानेवाला ।

ये जाडर अग्निके नाम कितने साधक है यह भी पाठक यहाँ देख सकते हैं । यहाँ तक जाडर अग्निके गुणोंका वर्णन वैद्यक ग्रंथोंमें है । अब अग्निके गुण वैद्यशास्त्रमें क्या लिखे हैं सो देखते हैं—

( अग्नितापः ) यातकफस्तग्धताशीतकम्पघ्नः ।  
आमाशयकरः रफ्तपित्तफोपनक्ष ॥ ( राज० भा० )

' अग्निका ताप वात, कफ, स्त्रग्धता, शीत और कम्पको दूर करता है, रक्त और पित्तका प्रकोप करता है । आमाशय अर्थात् पेटको ठीक करता है । ' यदि अग्नितापसे भी वात, कफ और शीत सबंधके रोगोंमें लाभ होते हैं तो प्रतिदिन हवन करनेवाले लोग और हवनकी अग्निके शरीरको तपानेवाले लोग कमसे कम इन रोगोंसे तो बच सकते हैं । हवनसे यह एक लाभ वैद्यक ग्रंथोंके प्रतिपादन द्वारा सिद्ध हुआ है । अब औपधि उपपायका विचार करते हैं—

### औपधिप्रयोग

दीर्घ आयु प्राप्त करनेके अनेक उपाय हैं, उनमें औपधिका सेवन भी एक उपाय है । योग्य औपधिका सेवन योग्य रीतिसे करनेसे रोग दूर होते हैं, नीरोगता बढती है और दीर्घ आयु भी प्राप्त हो जाती है । इसलिये इस सूक्तमें कहा है—

इमां अमृतस्य ह्यनुष्टि आरभस्व । ( मं० १ )

' हे मनुष्य ! तू इस अमृत रसका पान कर । ' अर्थात् जो जीवनवर्धक हो उस औपधिका रस योग्य रीतिसे सेवन कर । ' अमृत-ह्यनुष्टि ' का अर्थ अमरत्व देनेवाला रसपान है । ऐसे रसपानका सेवन करना चाहिये कि जो अमरपनको बढानेवाला हो । अमरपनका अर्थ दीर्घ आरोग्य और रोगोंसे पूर्णतया दूर रहना है । जो औपधिरस इन गुणोंका वृद्धि करते हैं उनका सेवन करना योग्य है । अतः कहा है—

कृणोम्यसौ भेषजं मृत्यो मा पुरुषं वधीः ॥ ( मं० ५ )

' इस मनुष्यके लिये रोगनिवृत्तिके उद्देश्यसे मैं औपध बनाता हूँ, हे मृत्यु ! अब इस पुरुषका वध न कर । ' इस मंत्रसे स्पष्ट है कि पुरोंक प्रकार विविध चिकित्साएँ करनेसे मनुष्य पूर्ण रोगमुक्त हो सकता है और उसका मृत्युमय दूर हो जाता है । इसी विषयमें निम्नलिखित मंत्र देखिये—



जीवलां नधारियां जीवन्तीमोपधीमहम् ।

त्रायमाणां सहमानां सहस्वतीमिह

हुवे स्या अरिष्टतातये ॥ ( म. १ )

'मैं इस रोगीको सुखका विस्तार करनेके लिये जीवन देनेवाली और कभी हानि न करनेवाली, रक्षा करनेवाली, रोग हटानेवाली और बल बढ़ानेवाली जीवन्ती नामक औषधिको देवा हूँ ।' इस मन्त्रमें जीवन्ती औषधिका उपयोग करनेका विधान है । इस औषधिका नाम जीवन्ती इसलिये है कि यह औषधि मनुष्यको दीर्घजीवन देती है । (त्रायमाणा) रोगसे बचाती है, आरोग्य देती है, (सहस्वती) बल देनेवाली है, मनुष्यको बलशाली करती है इतना ही नहीं, अपितु (सहमाना) विविध रोगोंको परास्त करती है, अपने बलसे क्षीणता आदिको हटाती है, इस प्रकार अनेक रीतियोंसे (त्रायमाणा) मनुष्यकी रक्षा करती है । यह औषधि कभी किसीकी हानि नहीं (न धारिया) करती, सदा किसी न किसी रूपसे लाभ ही पहुँचाती है । इस प्रकार इस जीवन्ती औषधिका वर्णन इस वेदमन्त्रमें है । इस जीवन्ती औषधिके विषयमें वैद्यक ग्रंथोंमें निम्नलिखित बातें मिलती हैं—

इसके पृल अत्यंत मीठे होते हैं अतः इसको 'जीवशाक' कहते हैं । इसके मधुर और अमधुर ये दो भेद हैं । मधुर जीवन्तीसे त्रिदोष हटता है और अमधुर जीवन्तीसे पित्त दूर होता है । मधुर जीवन्तीका रस मीठा, शीत वीर्य और परिपाक भी मधुर होता है । इससे दृष्टिदोष दूर होते हैं और प्रायः सभी रोग दूर होते हैं । वा. सू. अ. १५ में (घरा शाक्रेषु जीवन्ती) शाकमें जीवन्ती श्रेष्ठ शाक है ऐसा कहा है । वैद्य शाकमें 'जीवन्ती' के अर्थ गुडवेले (शुद्धची) हरीतकी, मेदा, काकोली, हरिणी, मधुवृक्ष, नामी, इतने हैं । इसका नाम 'जीवनी, जीवनीया, जीवा, जीवना, मंगलय नामधेया, जीव्या, जीवदा, जीवदात्री, जीवभद्रा, भद्रा, मंगल्या, यशस्या, जीवदृष्टा, पुत्रभद्रा, जीववृषा, सुखरूरी, जीवपत्रो, जीवपुष्पी, 'सकृत्तमें और वैद्यक ग्रंथोंमें है । इन नामोंसे स्पष्ट हो जाता है कि यह वनस्पति जीवन देनेवाली है । अतः इस विषयमें कहा है—

जीवन्ती स्वर्णवर्णाभा सुरापृजा च ।

जीवनीघोगाजीवन्ती नाम ॥ ( मद्. व. १ )

'इस जीवन्ती औषधिका सुवर्णके समान वर्ण है, यह (सुरापृजा) कायियावाचमें होती है । इससे दीर्घजीवन प्राप्त होता है, इस कारण इसका नाम जीवन्ती है ।'

इसके गुण ये हैं— 'मधुर, शीत, रक्त, पित्त, वात, क्षय, दाह, ज्वरका नाश करनेवाली, कफ बढ़ानेवाली, वीर्य बढ़ानेवाली, रसायनपत्रमवाली और भूतरोग दूर करनेवाली है ।

जीवन्ती शीतला स्यादुः स्निग्धा दोषत्रयापहा ।  
रसायना घलवती चक्षुष्या त्राहिणी लघुः । ( भा )  
चक्षुष्या सर्वदोषघ्नी जीवन्ती मधुरा हिमा ॥

( अत्रि अ. ११ )

इस प्रकार इस जीवन्ती औषधिके गुण हैं । वैद्यकग्रंथोंमें इसके विविध प्रयोग लिखे हैं और सुयोध वैद्यके द्वारा इसके सेवनविधिका ज्ञान हो सकता है । यह उत्तम औषधि है और आरोग्य, बल और दीर्घायु देनेवाली है । इसी प्रकार निम्नलिखित मन्त्र यहाँ देखते योग्य हैं—

शिवे ते स्तां चाद्यापुथिनी अस्तापे अभिभ्रियो ।  
शं ते सूर्यं आतपनु शं वातो वातु ते हृदे ॥

शिवा अभि रक्षन्तु त्वापो दिव्याः पयस्वतीः ॥

( म १४ )

शिवास्ते सन्वोपधय उ त्वाहार्यमधरस्या  
उत्तरां पृथिवीमभि ।

तत्र त्वादित्यो रक्षतां सूर्याचन्द्रमसाद्युभा ॥

( म. १५ )

'सुलोक और पृथ्वीलोकके सब पदार्थ तेरा संताप न बढ़ावें, इतना ही नहीं, वे तेरे लिये शोभा और ऐश्वर्य भी दें । सूर्य तेरे लिये सुख देवे, वायु तुझे सुख देवे, जलसे तुझे आनन्द प्राप्त होवे, औषधियाँ तेरा सुख बढ़ावें । ये औषधियाँ भूमिसे लायीं गई हैं । सूर्य और चन्द्र तेरी रक्षा करें ।' इन मन्त्रोंमें कहा है कि जगत्के सब पदार्थ अर्थात् सूर्य, चन्द्र, वायु, जल, भूमि, औषधि, तेज आदि आनन्द पदार्थ मनुष्यका सुख बढ़ावें । मनुष्यको शान्ति दें । मनुष्यका संताप बढ़ानेवाले न हो । इसका तात्पर्य यह है कि ये सब पदार्थ योग्य रीतिसे बर्ते जानेपर मनुष्यका सुख बढ़ानेवाले होते हैं । पदार्थोंका उपयोग करनेकी विधि वैद्यग्रंथोंमें अर्थात् आयुर्वेदमें लिखी है । इसी संबंधमें निम्नलिखित मन्त्र देखते योग्य है—

अग्नेः शरीरमसि पारयिष्णु रओहासि सपतनहा ।  
अथो अमीयचातन. पुनुद्रुर्नाम भेषजम् ॥

( म. २८ )

'अग्निका शरीर रोगोंसे पार करनेवाला है, वह अग्निका शरीर राक्षसों (रोगान्तुओं) का नाश करता है तथा अग्न्यान्व

दन्तुभोगो दूर करनेवाला है। इसी प्रकार यह आमाशयरे सष दोगोंको हटाता है। यह पुतुद्दु नामक औषध है। भ्रमिका यह वर्णन हरएकको ध्यानमें धारण करने योग्य है। भ्रमि रोगोसे पार करानेवाली है, जहां विविध रोग बढते हैं वहां भ्रमि प्रदीप्त करनेसे रोगकी हवा यहांसे हट जाती है और बड़ा नीरोगता हो जाती है। इसलिये जिस ग्राममें सांसेगिक रोग बहुत फैलते हैं उस ग्राममें नाके नाके पर और गलीगलीमें बूझ् हवन किये जाय तो लाभकारी होगा। भाजकल दूषित ग्रामो और स्थानोमें इसीलिये भाग जलाते हैं।

भ्रमिको 'रक्षो-हा' अर्थात् राक्षस सहाकर कहा है, यहां राक्षस, रक्षस् तथा रक्ष शब्दका अर्थ रोगबीज है। रोगबीजोंका नाम भ्रमि करती है। भारोग्यके जो अन्व्याप्य शत्रु हैं उनका भी नाम भ्रमिसे होता है। रोगकृमि आदि सष रोगबीजोंका नाम राक्षस है। ये राक्षस—

ये अन्नेषु विधिध्यन्ति पात्रेषु पियतो जनान्।

( वा यजु. १६।६२ )

' जो अन्नों और पानग्रामों अर्थात् खानपानके पदार्थोमिसे पेटमें जाकर विविध रोग उत्पन्न करते हैं। ' यह वर्णन रोग-बीजोंका है। रोगबीज अन्न और जल द्वारा पेटमें जाते हैं और रोग उत्पन्न करते हैं। इनके नाम रद्द और रक्षस् आदि अनेक हैं। यहा भ्रमि इन रोगबीजरूपी राक्षसोंका नाम करनेवाला कहा है। इसी प्रकार भ्रमि आमाशयके रोगोंको दूर करनेवाला ( अमीवचातनः ) है। इसका वर्णन इसी सूक्तकी व्याख्यामें इससे पूर्व बताया है।

भ्रमि यह एक 'पु-तु-दु' नामक औषध है। यह पुतुद्दु क्या है इसका विचार करना चाहिये। 'पु' का अर्थ ( पचने ) 'पवित्र करना, मल दूर करना, शुद्ध करना' है। 'तु' का अर्थ ( वृद्धि ) वृद्धि, बढाना, सवर्धन होना' है और 'दु' का अर्थ ( गतो ) 'गति, प्रगति' आदि है। जिससे 'पवित्रता, वृद्धि और प्रगति होती है' उसको पुतुद्दु औषधि कहते हैं। चिकित्सांमें क्या करना चाहिये इसका विधान इस शब्दमें हुआ है। वैद्य रोगीके शरीरसे रोगको दूर करनेके लिये तीन बातें करें— ( १ ) पु=रोगीका शरीर पवित्र, शुद्ध और दोपारहित करे, ( २ ) तु= शरीरकी वृद्धि करे, शरीरको पुष्ट करे, शरीर बलवान् करे और ( ३ ) दु= शरीरकी नीरोग अवस्थामें प्रगति करे। ये तीन बातें प्रत्येक चिकित्सकको करनी चाहिये तभी रोगीका प्रतिकार होगा। चिकित्साके ये तीन मुख्य कार्य हैं। जो इन कार्योंको

करता है, वही उत्तम यश प्राप्त करता है। शरीरशुद्धि, शरीरबलवर्धन और व्याधिप्रतिकार ये तीन भाग हैं जिन भागोंका विचार करनेसे पूर्ण चिकित्सा हो जाती है। 'पु-तु-दु' इस एक ही शब्दमें वैद्यकी चिकित्साशैलीको उत्तम रीतिसे दर्शाया है। यह सर्वांगपूर्ण चिकित्साकी पद्धति है।

वेदने इस एक शब्दमें चिकित्साकी रीति कैसी उत्तम शैलीसे बताया है यह देखिये। इस रीतिका अवलंबन करने-वाले वैद्य सुखका विलास करते हैं—

मृडतं शर्म यच्छतम्। ( म. ७ )

' सुखी करो और शान्ति प्रदान करो ' पूर्वोक्त प्रकार 'पवित्रता, वृद्धि और प्रगति' करनेसे सब लोग सुखी होंगे और सबको शान्ति प्राप्त होगी इसमें सशय नहीं है। सुख, शान्ति और दीर्घ आयुष्य वही मनुष्यका प्राप्तव्य इस जगत्में है। इसीका स्पष्टीकरण करनेके लिये निम्नलिखित मंत्र है—

अरिष्टः सर्वाङ्गः सुशुज्जरसा शतंहायनः।

आत्मना भुजमश्नुताम्। ( म ८ )

' इस रीतिसे सब अंगों और अवयवोंसे पूर्ण, अधीण अवयववाला, उत्तम ज्ञानी, वृद्धावस्थामें सौ वर्षतक जीवित रहनेवाला होकर अपनी शक्तिसे सब भोग प्राप्त करनेवाला बने। ' अर्थात् यह मनुष्य अतिवृद्ध अवस्थातक जीवित रहे और उस वृद्ध अवस्थामें भी अपनी शक्तिसे और अपने प्रयत्नसे अपने लिये भोग प्राप्त करे। परावलम्बी न बने, अन्त तक स्वावलम्बनशील रहे। इस स्थानपर वैद्यका आदर्श बताया है। केवल अतिवृद्ध होना वैद्यको अभीष्ट नहीं है, परन्तु अतिवृद्ध होते हुए भी नीरोग और बलवान् बनना वैद्यका साध्य है। प्रत्येक अवयव सुदृढ बने, सब अवयव और इन्द्रिय ठीक अवस्थामें रहे, बल स्थिर रहे और यह सब होते हुए मनुष्य वृद्ध बने यह वैद्यका आदर्श है। वेद कहता है कि अन्व्याप्य उपभोग भी मनुष्य लेते रहें, उत्तम कपडे पहने और सुखसे रहें, इस विषयमें निम्नलिखित मंत्र देखिये—

यत्ते व्रासः परिधानं यां नीर्यि कृणुये त्वम्।

शिर्यं ते तन्वे तत्कृणमः सस्पर्शोऽद्रुष्णमस्तु ते ॥

( म १६ )

' जो तेरा ओडनेका वस्त्र तू कमरपर बांधता है वह कपडा तेरे शरीरको सुखदायक हो और वह स्पर्शके लिये मृदु हो। ' सुरदरा न हो। इस मन्त्रका आशय स्पष्ट तो यह दीखता है कि सुखस्पर्शवाले, सुदर और उत्तम कपडे मनुष्य

पढ़ें और शरीरका मुख लें। इसी प्रकार हजामत बनवाकर मुखकी सुन्दरता बढ़ानेके विषयमें निम्नलिखित मन्त्र मानन करने योग्य हैं—

यत्पुरुषेण मर्चयता सुतेजसा वप्ता घषप्ति केसाश्मधु।  
शुभं मुखं मा न आयुः प्रमोषीः ॥ ( मं० १७ )

'तू नामित स्वच्छता करनेवाले तेजधारवाले घुरेसे जो बालों और मूछोंका मुण्डन करता है, उससे मुख सुन्दर दीखता है, परन्तु यह सुन्दरता किसीकी आयुका नाश न करे।' उत्तम उत्तरेसे हजामत बनाकर मुखकी सुन्दरता बढ़ानेका उपदेश वेदमें इस प्रकार दिया है। हजामत बढ़ानेसे मुख शोभाहीन होता है और हजामत बनानेसे वही मुख सुन्दर होता है, यह कहनेका उद्देश यह है कि मनुष्य हजामत बनावे और अपने मुखकी सुन्दरता बढ़ावे। कोई मनुष्य अपना शोभाहीन मुख न रखे। सब लोग सुन्दर, नीरोग, बलवान्, पूर्णायु और कर्तव्यतरपर बनें, यह वेदका उपदेश है। इसी प्रकार उत्तम भोजनके विषयमें भी वेदका उपदेश देखने योग्य है—

शिवी ते म्रिहिययावबलासावदोमधौ।  
पतो यश्मं वि चाधेते पतौ मुञ्चते अहसः ॥

( मं० १८ )

'चाबल और जौ कल्याणकारी हैं, कफ दोषको दूर करनेवाले और स्वादमें मधुर हैं। ये यश्म रोगकी दूर करें और दोषोंसे मुक्त करें।' भोजनके विषयमें अनेक मंत्र वेदमें हैं, उनका इस समय विचार करनेकी आवश्यकता नहीं है। यहाँ केवल यही बताया है कि, भोजनके विविध पदार्थ भी वेदने दिये हैं अर्थात् जिस प्रकार वेद बल, आरोग्य और दीर्घ आयु देना चाहता है, उसी प्रकार सुन्दर बल और उत्तम भोजन देकर भी मनुष्यकी सुखसमृद्धि बढ़ाना चाहता है। यह भोजन निर्विष होनेकी सूचना भी समय पर वेद देता है, पाठक इसके यहाँ देखें—

यदश्नासि यत्पिबसि धान्यं कृप्याः पयः।  
यदार्घं यदनाद्यं सर्वं ते अन्नमधिपं कृणोमि ॥

( मं० १९ )

'जो कृपिसे उत्पन्न होनेवाला धान्य तू खाता है जो दुग्धादि पिय पदार्थ पीता है, खाने योग्य और जो न खानेकी चीज है सबको मैं निर्विष बनाता हूँ' अर्थात् वह सब खानपान विष रहित हो। यहाँ विषसे बचनेकी सावधानी धारण करनेका उपदेश दिया है। मनुष्यके खानपानमें मद्य,

गांजा, भांग, अफीम, तमाखू, चा, काफी आदि अनेकानेक पदार्थ विषमय हैं, इनका परिपाक भी विषरूप है। ऐसे पदार्थ खानेसे मनुष्यका स्वास्थ्य बिगड़ जाता है और मनुष्य भ्रष्टावु हो जाता है। अतः मनुष्य विचार करे कि जो पदार्थ मैं खाता और पीता हूँ, वे कैसे हैं, वे निर्विष हैं वा नहीं? वे आरोग्यवर्धक और दीर्घायुकारक हैं वा नहीं? ऐसा विचार करके मनुष्य अपने खानपानका प्रबन्ध करे। सुयोग्य पदार्थ ही खानेपीनेमें आने चाहिये परन्तु मनुष्यको कभी उचित नहीं कि वह विषमय पदार्थोंकी लालचमें फंसे और अपनी हानि करे। अतः मनुष्यको सदा उत्तम उपदेश ध्रवण करना चाहिये, अतः कहा है—

### उपदेशका कार्य

अधि गृह्णि, मा रभथाः, रज्जोमं तथैव सन्त्सर्व-  
हाया इहास्तु। ( मं० ७ )

'उत्तम उपदेश कर, बुरा काम न कर, इस मनुष्यको जगत्में भेज, तेरे नियमानुकूल चलता हुआ यह मनुष्य पूर्णायु होकर यहाँ रहे।' उपदेशक इस प्रकारका उपदेश जनताको दे और जनताको ऐसे मार्गसे चलावे कि सारे लोग उपदेश सुनकर बुरे कार्यसे हटें, जगत्में जाते हुए धर्मनियमानुकूल चलें और नीरोग बलवान् और पूर्णायु बनें। तथा सब प्रकारकी उन्नति प्राप्त करें—

अस्मै अधिशृति, इमं दयस्व, अयं इतः उतु प्तु।  
( मं० ८ )

'इस मनुष्यको उत्तम उपदेश कर, इस पर दया कर और इसको ऐसा मार्ग बता कि यह यहाँसे उन्नति करे, उच्च अवस्था प्राप्त करे।' यह उपदेशकोकी जिम्मेवारी है कि वेही राष्ट्रके लोगोंपर उत्तम शुभ संस्कार डालें, उनको शुभ मार्ग बतावें और उन्हें सीधे उन्नतिके पथपर ले आवें। जिस देशके और राष्ट्रके उपदेशक इस रीतिसे अपना ज्ञान प्रचारका कर्तव्य उत्तम रीतिसे करते हैं, वहाँके लोग नीरोग, सुख, दीर्घायु तथा परम सुखार्थी होते हैं। परमपुरवार्थी मनुष्य अपनी आयुका योग्य उपयोग करे। मनुष्यकी आयुका उत्तरदातृत्व उसीके उपर है यह बात कोई न भूले।

### समयविभाग

दाते ते युतं हायनान्द्रे युतं त्रीणि चत्यारि कृणमः ॥

( मं० २१ )

दारुदे त्वा हेमन्ताय वसन्ताय त्रीण्यप्य परि दक्षसि।  
वर्षाणि तुभ्यं स्योनानि येयु वर्धन्त ओषधीः ॥

( मं० २२ )

अह्ने तथा रात्रये चोभाभ्या परि दृशसि ॥ ( मं २० )

‘ मैं तेरी सौ वर्षकी आयु अखण्डित करता हू, उसमें दो सधिकाकालके चोड़े, सर्दी, गर्मी, वर्षा ये तीन काल और बाल्य, तरुण, मध्यम और चार्धक्य ये चार अवस्थाएँ हैं। वसन्त, ग्रीष्म और वर्षा, शरत्, हेमन्त आदि ऋतु तेरे लिये शुभ कारक हैं। दिन और रात्रीके समयके लिये मैं तुझे समर्पित करता हू । ’

दीर्घ जीवनकी आयुष्यमर्यादा सौ वर्षकी है, उसमें सौ वर्ष, वर्षमें दो अयन, छ ऋतु और तीन काल अर्थात् सर्दी, गर्मी और वर्षा ये तीन समय होते हैं। प्रत्येक दिनमें दो सधिकाकाल और दिन तथा रात्रीका समय इतने समयविभाग होते

है। इन समयविभागोंके लिये मनुष्य सोपा हुआ जाना चाहिये। समयविभागके लिये मनुष्यका सोपा हुआ होना अर्थात् समयविभागके अनुसार मनुष्यको अपना व्यवहार करना चाहिये। जो समयविभाग बनाया हो उसके अनुसार ही मनुष्यको अपना कामकाज करना चाहिये। इसीसे बहुत कार्य होता है और उन्नतिका निश्चय भी हा जाता है। अतः इन मंत्रोंके उपदेशसे मनुष्य यह बोध लेव कि मनुष्यको समयविभागके अनुसार कार्य करना चाहिये, स्वयं बेकारमें समय गवाना उचित नहीं। अपने पास जो समय हो उसका योग्य उपयोग करना चाहिये। समयका ग्यय ग्ययं नहीं होना चाहिये।

## दीर्घायु

कां. ७, सू. ५३

( ऋषि - ब्रह्मा । देवता - आयु बृहस्पति, अधिनी च )

**अमुत्रभूयादधि यद्यमस्य बृहस्पतेरभिशास्तेरमुञ्चः ।**

**प्रत्वौहतामधिना मृत्युमस्मद्देवानामग्ने भिषजा शचीभिः**

॥ १ ॥

**स क्रामत मा जहति शरीर प्राणापानौ ते स्युजाविह स्ताम् ।**

**शत जीव शुरदो वर्षमानोऽग्निष्टे गोपा अधिपा वसिष्ठः**

॥ २ ॥

अर्थ— हे बृहस्पते ! ह अग्ने ! तू ( यत् अमुत्र-भूयात् ) परलोकम होनेवाले ( यमस्य अभिशास्ते अमुञ्च ) यमका यतनाओंस मुक्त करता है। हे ( देवाना भिषजो अधिना ) दर्वोंने वैद्य अधिनी देवों ! ( शचीभि मृत्यु अस्मत् प्रति औहता ) शक्तियासे मृत्युको यमसे दूर करो ॥ १ ॥

हे प्राण और अपानो ! ( स क्रामता ) शरीरमें उत्तम प्रकार संचार करो। ( शरीर मा जहति ) शरीरको मत छोड़ो। ये दोनों ( इह ते स्युजौ स्ताम् ) यहां तेरे सहचारी होकर रहें ( धर्ममान शरत् शत जीव ) बढ़ता हुआ तू सौ वर्ष जीवित रह। ( ते अधिपा वसिष्ठ गोपा अधि ) तेरे अधिपति निवासक और रक्षक तेजस्वी देव हैं ॥२॥

भाषार्थ— परलोकम देहपातक पश्चात् जो दुःख होते हैं उनसे मनुष्यका बचाव होवे और मनुष्यकी शक्तियाँ वी उन्नति होकर उसका मृत्युसे बचाव होवे ॥ १ ॥

मनुष्यके शरीरमें प्राण और अपान ठीक प्रकार संचार करते रहें। ये शरीरको शीघ्र न छोड़ दे। ये ही जीवके सहचारी दो मित्र हैं। मनुष्य बढ़ता हुआ सौ वर्षतक जीवित रहे मनुष्यका रक्षक, पालक, संवर्धक और महाका जीवन सुखमय करनेवाला एकमात्र परमेश्वर है ॥ २ ॥

आयुर्वत्ते अतिहितं परान्नैरपानः प्राणः पुनरा ताविताम् ।

अग्निष्टदाहानिर्ऋतिरुपस्थात्तदात्मनि पुनरा वैश्यामि ते

॥ ३ ॥

मेमं प्राणो हासीन्मो अपानो वहाय परां गात् ।

सप्तर्षिभ्य एनं परिं ददामि त एनं स्वस्ति जरसे वहन्तु

॥ ४ ॥

प्र विंशतं प्राणापानावनड्वाहाविव ब्रजम् । अपं जरिम्णाः शैवधिररिष्ट इह वर्षताम्

॥ ५ ॥

आ ते प्राणं सुवामसि परा यक्ष्मं सुवामि ते । आयुर्नो विश्वतो दधुयमुप्रिवरेण्यः

॥ ६ ॥

उद्वयं उमसस्परि रोहन्तो नाकंस्तुत्तमम् । देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्

॥ ७ ॥

अर्थ—(ते यत् आयुः पराचैः अतिहित) तेरी जो आयु विरुद्ध गतिमेंसे घट गयी है, उस स्थानपर (ती प्राणः अपानः पुनः आ इतां) वे प्राण और अपान पुनः आवें । (अग्निः निर्ऋतेः उपस्थात् तत् पुनः आहाः) यह तेजस्वी देव दुर्गतिक समीपमें पुन वापस लाता है (ते आत्मनि तत् पुनः आवेश्यामि) तेरे अन्दर प्राणको पुन स्थापित करता हूँ ॥ ३ ॥

(हम प्राणः मा हासीत्) इसको प्राण न छोड़े और (अपानः अयहाय परा मा गात् उ) अपान भी इसको छोड़ कर दूर न जावे । (सप्तर्षिभ्यः एनं परिददामि) सात ऋषियोंके हाथमें इसको देता हूँ, (ते एनं जरसे स्वस्ति वहन्तु) वे इसको पुद्दावस्थातक सुखपूर्वक ले जावें ॥ ४ ॥

हे प्राण और अपान ! (ब्रजं अन्नहृद्याहौ इव प्रविशतं) जैसे गोशालामें बैल घुसते हैं, उस प्रकार तुम दोनों शरीरमें प्रविष्ट होवो । (अयं जरिम्णा शैवधिः) यह वार्षिक्यतककी पूर्ण आयुका खजाना है, यह (इह अरिष्टः वर्षतां) यहाँ न घटता हुआ बडे ॥ ५ ॥

(ते प्राणं आ सुवामसि) तेरे प्राणको मैं प्रेरित करता हूँ । (ते यक्ष्मं परा सुवामि) तेरे क्षयरोगको मैं दूर करता हूँ । (अयं चरेण्यः अग्निः) यह श्रेष्ठ अग्नि (नः आयुः विश्वतः दधत्) हमारे अन्दर आयु सब प्रकारसे धारण करे ॥ ६ ॥

(यय तगम्. परि उत्) हम अम्बकारक ऊपर चढ़ें, वहाँसे (उत्तरं नाकं रोहन्तः) श्रेष्ठ स्वर्गमें आरोहण करते हुए (देवत्रा उत्तमं ज्योतिः सूर्यं अगन्म) सब देवोंके रक्षक उत्तम तेजस्वी सूर्य-सबके उत्पादक-देवको प्राप्त हों ॥ ७ ॥

माचार्य—जो आयु विरुद्ध आचरणोंक कारण घट जाती है, उसको प्राण और अपान पुन ले आवें और यहाँ स्थापित करें । वही तेजस्वी देव दुर्गतिसे आयुको वापस ले आवे और इस मनुष्यके अन्दर सुरक्षित रखे ॥ ३ ॥

इस मनुष्यको प्राण और अपान न छोड़ें । सप्तर्षिसे बने जो सप्त ज्ञानेन्द्रिय हैं, उनसे हाथोंमें इस जीवको सौंप देते हैं । वे इसको सौ वर्षकी पूर्ण आयु प्रदान करें ॥ ४ ॥

शरीरमें प्राण और अपान वेगसे संचार करें और इस शरीरमें रखा हुआ दीर्घायुका खजाना बचावे ॥ ५ ॥

तेरे प्राणोंको प्रेरित करनेमें तेरे रोग दूर होंगे और तेरी आयु वृद्धिगत होगी ॥ ६ ॥

हम अम्बकारको छोड़कर प्रकाशको प्राप्तिके लिये ऊपर चढ़ते हैं, ऊपर स्वर्गमें आरोहण करते हुए सबके रक्षक तेजस्वी देवको प्राप्त करते हैं ॥ ७ ॥

## दीर्घायु

## दीर्घ आयु कैसे प्राप्त हो ?

इस सूत्रमें दीर्घ आयु प्राप्त करनेका उपाय बताया है । दीर्घ आयु करानेवाले दो देव हैं, वे अपनी शक्तियोंसे मनुष्यकी मृत्युसे रक्षा करते हैं, ये दो देव अश्विनी देव हैं । अश्विनी देव कौन हैं और कहाँ रहते हैं, इसका विचार करके निश्चय करना चाहिये ।

## देवोंके वैध

अश्विनी कुमार ये देवोंके दो वैध हैं, इस मंत्रमें भी इनको—

देवानां भिषजौ । ( मं. १ )

‘ देवोंके दो वैध ये हैं ’ ऐसा कहा है । यहाँ देव कौनसे हैं और उनकी चिकित्सा करनेवाले ये वैध कौनसे हैं, यह एक विचारणीय प्रश्न है । इनके नामोंका मनन करनेसे एक नाम हमारे सम्मुख विशेष प्रामुख्यसे आता है, जो ‘नास्तस्यौ’ है । ( नास्तस्यौ=नास्ता-स्यौ ) नास्तिकार्थमें रहनेवाले । नास्तिका यह प्राणका स्थान है । प्राणके स्थानपर रहनेवाले ये दो ‘श्वस उच्छ्वास’ अथवा ‘प्राण अपान’ ही हैं । प्राण और अपान ये दो देव इस शरीरमें रहकर इस शरीरमें जो इंद्रियस्थानोंमें अनेक देवगण हैं उनकी चिकित्सा करते हैं । प्राणसे पुष्टि प्राप्त होती है और अपानसे दोष दूर होते हैं । इस प्रकार दोष दूर करके पुष्टि देकर ये दो देव इन सब इंद्रियोंकी चिकित्सा करते हैं । यहाँ यह अर्थ देखनेसे इनका ‘नास्तस्य’ नाम थिलकुल सार्थक प्रतीत होता है । प्राण और अपानके असाक्त होनेपर अथवा इनमेंसे किसीके भी अपने कार्य करनेमें असमर्थ होनेपर इंद्रियगण भी अपना अपना कार्य करनेमें असमर्थ हो जाते हैं । इतना इंद्रियोंके आरोग्यके साथ प्राणोंके स्वास्थ्यका संबंध है । अर्थात् वेदोंमें और पुराणोंमें ‘देवोंके वैध अश्विनी कुमार’ के नामसे जो प्रसिद्ध वैध हैं, वे अध्यात्मपक्षमें अपने देहमें प्राण और अपान हैं और येही इंद्रियरूपी देवोंकी चिकित्सा करते हुए इस मनुष्यको दीर्घायु देते हैं । यदि प्राणोंकी कृपा न हुई तो कोई दूसरा उपाय ही नहीं है कि जिससे मनुष्य दीर्घायु प्राप्त कर सके । यह विचार ध्यानमें रखकर यदि पाठक निम्नलिखित मंत्र देखेंगे तो उनको उसका ठीक अर्थ ध्यानमें आ सकता है, देखिये—

( हे ) देवानां भिषजौ अश्विनौ !

शष्पीभिः मृत्युं अस्मात् प्रस्यौहताम् । ( मं. १ )

‘ हे देवोंके वैध प्राण और अपानो ! अपनी विविध शक्तियोंसे मृत्युको हमसे दूर करो । ’ अर्थात् प्राण और अपान ही इस देहस्थानीय सब अवयवों और अंगोंकी चिकित्सा करते हैं और उनको पूर्ण निर्दोष बनाने हुए मनुष्यको मृत्युसे बचाते हैं । अतः मृत्युको दूर करनेके लिये उनको प्रार्थना यहाँ की गई है । जो देव जिन वस्तुको देनेवाले हैं उनकी प्रार्थना उस वस्तुको प्राप्तिके लिये करना योग्य ही है । इन्हीं अर्थको मनमें धारण करके निम्नलिखित मंत्र देखिये—

( हे ) प्राणापानौ ! सं क्रामतं, शरीरं मा जहीतम् । ( मं. २ )

‘ हे प्राण और अपानो ! शरीरमें उत्तम रीतिसे संचार करो और शरीरको मत छोड़ो । ’ यहाँ अश्विनो देवताके बदले ‘प्राणापानौ’ शब्द ही है, और यह बताया है कि हमने जो अश्विनोका अर्थ ‘प्राण और अपान’ किया है वह ठीक ही है । ये प्राण और अपान शरीरमें उन्नम प्रकार संचार करें । शरीरको इनके उत्तम संचारके लिये योग्य बनाना नीरोग रहनेके लिये अत्यंत आवश्यक है । शरीरको प्राणसंचारके योग्य बनानेके लिये योगशास्त्रमें कहे धौली, बलित, नेत्रि आदि किये हैं । इनसे शरीर शुद्ध होता है, दोषरहित बनता है और प्राणसंचार द्वारा सर्वत्र आरोग्य स्थिर होता है । शरीरमें प्राणापानका यह महत्त्व है । इसीलिये कहा है कि—

इह प्राणापानौ ते सयुजौ स्ताम् । ( मं. २ )

‘ यहाँ प्राण और अपान ये दोनों तेरे सहचारी मित्र बनकर रहें । ’ तेरे विरोध करनेवाले न बनें । सहचारी मित्र सदा साथ रहते हैं और सदा हित करनेवाले होते हैं इस प्रकार ये प्राणापान मनुष्यके सहचारी मित्र हैं । मनुष्य इनको ऐसा समझे और उनकी मित्रता न छोड़े । ऐसा करनेसे क्या होगा सो इसी मंत्रमें लिखा है—

वर्धमानः शतं शरद्ः जीव । ( मं. २ )

‘ पुष्टि और पुष्टिको प्राप्त होना हुआ तू सो वर्ष जीवित रहेगा ’ अर्थात् प्राण और अपानको अपने अन्दर उत्तम अवस्थामें रखना तो तू पुष्ट और बलिष्ठ होकर सो वर्षकी दीर्घायु प्राप्त कर सकेगा । दीर्घायु प्राप्त करनेका यह उपाय है, कि मनुष्य योगशास्त्रमें कहे गए उपायोंका अवलंबन करे तथा प्राणापानका अभ्यास करके अपने शरीरमें प्राणापानोंकी बलवत् करके कार्यक्षम बनाये, मित्रों मनुष्य दीर्घायु वा सकता है । प्राण अपान ये देसे सहायक हैं कि वे दीर्घायु वादी हुई आयुको भी पुन प्राप्त करा देते हैं, देखिये—

## दीर्घायुकी ऋषि

कां. ५, सू. ३०

( ऋषिः— उन्मोचनः ( बायुष्कामः ) । देवता— बायुष्काम् । )

आवर्तस्त आवर्तः परावर्तस्त आवर्तः ।

इहैव भव मा नु गा मा पूर्वाननुं गाः पितृनुसुं यन्मामि ते इदम् ॥ १ ॥  
 यत्प्राभिचेरुः पुरुषः स्वो यदरणो जनः । उन्मोचनप्रमोचने उभे वाचा वंदामि ते ॥ २ ॥  
 यद्द्रोहिद्य श्रेपिपे स्त्रियै पुंमे अर्षिया । उन्मोचनप्रमोचने उभे वाचा वंदामि ते ॥ ३ ॥  
 यदेनसो मातृकृताच्छपे पितृकृताच्च यत् । उन्मोचनप्रमोचने उभे वाचा वंदामि ते ॥ ४ ॥  
 यत्ते माता यत्ते पिता जामिभ्राता च सर्जतः । प्रत्यक्सैवस्व भेषजं जरदष्टिं कृणोमि त्वा ॥ ५ ॥  
 इहैधिं पुरुष सर्वेण मनसा सह । दूतौ यमस्य मातुं गा अधि जीवपुरा इहि ॥ ६ ॥

अर्थ— ( ते आवर्तः आवर्तः ) तेरे समीपसे समीप और ( ते परावर्तः आवर्तः ) तेरे दूरसे दूर गए हुए, ( ते अनुं दृष्टं यन्मामि ) तेरे प्राणको मैं तेरे अन्दर रह बांधता हूँ । ( इह एव भव ) यहीं रह । ( पूर्वान् मा नु गाः ) पूर्वोंके पीछे न जा, ( मा पितृन् अनु गाः ) पिताके पीछे न जा अर्थात् शीघ्र न मर ॥ १ ॥

( यत् स्वः पुरुषः ) यदि तेरा अपना संबंधी पुरुष अथवा ( यत् अरणः जनः ) यदि कोई हीन मनुष्य ( त्वा अभिचेरुः ) तेरे ऊपर कुछ घातक प्रयोग करता है, तो उससे मैं ( वाचा ते ) अपनी वाणीसे तुझे ( उन्मोचन-प्रमोचने उभे यदामि ) छूटने और दूर रहनेकी विद्या कहता हूँ ॥ २ ॥

( यत् स्त्रियै पुंसे अर्षिया द्रोहिद्य ) यदि स्त्रीसे अथवा पुरुषसे बिना जाने द्रोह किया है किंवा ( श्रेपिपे ) गाय दिया है, तो ( वाचा० ) वाणीसे छूटने और दूर रहनेकी दोनों विद्याएं मैं तुझे कहता हूँ ॥ ३ ॥

( यत् मातृकृतात् पनसः ) यदि माताके किये हुए पापसे अथवा ( यत् पितृकृतात् च ) यदि पिताके किये पापसे ( दोषे ) दू सोया है ( वाचा० ) तो वाणीसे छूटने और दूर रहनेकी दोनों तरहकी विद्याएं तुझे कहता हूँ ॥ ४ ॥

( यत् ते माता ) जो तेरी माता व ( यत् ते पिता ) जो तेरे पिताके तथा ( जामिः भ्राता च सर्जतः ) जो तेरी बहिन और भाईने तैयार किया है, ( भेषजं प्रत्यक् संयस्य ) उस औषधको ठीक प्रकार सेवन कर; ( त्वा जरदष्टिं कृणोमि ) शुक मैं तुझको अवस्थातक रहनेवाला करता हूँ ॥ ५ ॥

हे ( पुरुष ) मनुष्य ! ( सर्वेण मनसा सह इह पधि ) सर्वेण मनके साथ यहाँ रह । ( यमस्य दूतौ मा ननु गाः ) यमके दूतोंके पीछे मत जा । ( जीवपुराः अधि इहि ) जीवकी पुरीमें निवास कर ॥ ६ ॥

भाषार्थ— हे रोगी ! तेरे प्राणको मैं दूरके अथवा समीपके उपायसे तेरे अन्दर स्थिर करता हूँ । दू इस मनुष्य लोकमें दीर्घकाल तक रह । मरे हुए पूर्वोंके पीछे शीघ्र न जा ॥ १ ॥

तेरा अपना संबंधी अथवा कोई पराया मनुष्य जो कुछ भी घातक प्रयोग करता है; उससे बचनेके दो उपाय हैं एक उन्मोचन और दूसरा प्रमोचन ॥ २ ॥

स्त्रीका अथवा पुरुषका द्रोह, माताका पाप और पिताका पाप आदिके कारण जो घात होता है उससे बचनेके किये भी वे ही दो उपाय हैं ॥ ३-४ ॥

माता, पिता, भाई, बहिन आदिकों द्वारा तैयार किया हुआ औषध रोगी सेवन करे और दीर्घजीवी बने ॥ ५ ॥

अपने मनकी सर्वशक्ति रोगनिवृत्तिमें ही विश्वाससे लगाई जाये । कोई मनुष्य यमदूतोंके बगमें न जाये और इस शरीरमें— अर्थात् जीवामाकी अगरीमें—दीर्घकाल तक रहे ॥ ६ ॥

अनुद्धतः पुनरेहि विद्वानुदयनं पथः । आरोहणमाक्रमणं जीवतो जीवतोऽयनम् ॥ ७ ॥  
 मा विमेन मरिष्यसि जरदृष्टिं कृणोमि त्वा । निरवोचमहं यक्षमङ्गैभ्यो अङ्गज्वरं तव ॥ ८ ॥  
 अङ्गमेदो अङ्गज्वरो यश्च ते हृदयामयः । यक्ष्मः श्येन इव प्रापस्तद्वाचा साढः परस्तराम् ॥ ९ ॥  
 ऋषीं बोधप्रतीबोधार्थस्वप्नो यश्च जागृष्विः । तौ ते प्राणस्य गोप्तारौ दिवा नक्तं च जागृताम् ॥ १० ॥  
 अयमभिरुपसद्य इह सूर्य उदेतु ते । उदेहि मृत्योर्गम्भीरात्कृष्णाच्चिचर्मसुस्परि ॥ ११ ॥  
 नमो यमाय नमो अस्तु मृत्यवे नमः पितृभ्य उत ये नयन्ति ।  
 उत्पारणस्य यो वेदु तमभिं पुरो दधेऽस्मा अरिष्टतातये ॥ १२ ॥

अर्थ— ( उदयनं पथः विद्वान् ) ऊपर करनेके मार्गको जानना हुआ ( अनुद्धतः पुनः वा इहि ) बुझाया हुआ फिर यहाँ आ । ( जीवतः जीवतः आरोहणं आक्रमणं अयनं ) प्रत्येक जीवित मनुष्यकी खजना और आक्रमण करना ये दो गतियाँ हैं ॥ ७ ॥

( मा विमेः न मरिष्यसि ) मत डर, तू कभी नहीं मरेगा ( जरदृष्टिं तथा कृणोमि ) घृष्टावस्थातक रहनेवाला तुझे मैं बनावा हूँ । ( तव अङ्गैभ्यः अङ्गज्वरं यक्ष्मं अहं निरवोचं ) तेरे अङ्गोंसे शरीरके जरके और क्षयरोगको मैं बाहर निकाल देता हूँ ॥ ८ ॥

( अङ्गमेदः अङ्गज्वरः ) अवयवोंकी पीडा, अंगोंका ज्वर ( यः च ते हृदयामयः ) और जो तेरा हृदयरोग है ( वाचा साढः यक्ष्मः ) वचासे पराजित हुआ यक्ष्मरोग ( श्येन इव परस्तरां प्रापस्तत् ) श्येनपक्षीके तरह परे भाग आवे ॥ ९ ॥

( बोधप्रतियोधी ऋषी ) बोध और प्रतिबोध ये दो ऋषि हैं । ( अयमः य च जागृष्विः ) एक दिनरातित हैं और दूसरा जागता है । ( तौ ते प्राणस्य गोप्तारौ ) वे दोनों तेरे प्राणके रक्षक हैं, वे तेरे अन्दर ( दिवा नक्तं च जागृतां ) दिन रात आगते रहें ॥ १० ॥

( अयं अभिः उपसद्यः ) यह अभि उपासनाके योग्य है । ( इह ते सूर्यः उदेतु ) यहाँ तेरे लिये सूर्य उदय होये । ( गम्भीरात् कृष्णात् तमसः मृत्योः चित् ) गहरे काले अन्धकाररूपी सूर्यसे भी ( परि उदेहि ) परे उदयको प्राप्त हो ॥ ११ ॥

( यमाय नमः ) यमके लिये नमस्कार है । ( मृत्यवे नमः अस्तु ) मृत्युके लिये नमस्कार होवे । ( उत ये नयन्ति, पितृभ्यः नमः ) जो हमें ले जाते हैं, उन पितरोंके लिये नमस्कार है । ( यः उत्पारणस्य धेदु ) जो पार कराना जानता है ( तं धर्मिं अस्मि अरिष्ट- तातये पुरः दधे ) उस भूमिको इस कक्ष्याण्डाङ्कके लिये भागे धर देते हैं ॥ १२ ॥

भावार्थ— उच्चतिका मार्ग जानना चाहिये । अर्थात् मनुष्य आरोग्यकी उच्चति करनेके उपाय जाने और रोगोंपर आक्रमण करके उनको परास्त करे ॥ ७ ॥

हे रोगी ! तू मत डर, तू मरेगा नहीं । तेरी पूर्ण आशु करता हूँ । तेरे संसर्ग अवयवोंसे ज्वर और क्षय दूर करता हूँ ॥ ८ ॥

शरीरका दुखना, अंगोंका ज्वर, हृदयरोग और क्षयरोग ये सब तेरे शरीरसे दूर हों ॥ ९ ॥  
 तेरे अन्दर बोध और प्रतिबोध ये दो ऋषि हैं । एक सुस्ती जाने नहीं देना और दूसरा हमेशा जागता रहना है । ये तेरे प्राणके रक्षक हैं, ये दिनरात आगते रहें ॥ १० ॥

यहाँ प्राणात्मिकी तुझे उपासना करनी चाहिये । इससे तेरे अन्दर अन्धकाररूपी सूर्य प्रकटित होगा । ऐसा करनेसे गूढ अन्धकाररूपी सूर्यसे तू दूर होगा और अपने प्रकाशसे प्रकटित होगा ॥ ११ ॥

यम और मृत्युके लिये नमस्कार है, तथा जो मृत्युके पक्षपात के भाते हैं उन पितरोंके लिये भी नमस्कार है । मृत्युके पार होनेकी विद्या जो जानना है उस अभिसे कक्ष्याण्ड प्राप्त करते हैं ॥ १२ ॥



येतु प्राण येतु मन येतु चक्षुरथो बलेम् । शरीरमस्य सं विदुं तत्पञ्चां प्रति तिष्ठतु ॥ १३ ॥

प्राणेनाग्ने चक्षुषा सं संज्ञेम सर्वांस्य तन्वाङ्क्षु सं बलेन ।

वेत्यामृतस्य मा नु गान्मा नु भूमिगृहो भुवत् ॥ १४ ॥

मा ते प्राण उप दसन्मो अपानोऽपि धायि ते । सूर्यस्त्वाधिपतिर्मृत्योरुदापच्छतु रदिमभिः ॥ १५ ॥

इयमन्तर्बदति जिह्वा बद्धा पनिष्पदा । त्वया यक्ष्मं निरवोचं शतं रोपीश्च तक्मनः ॥ १६ ॥

अयं लोकः प्रियतमो देवानामपराजितः । यस्मै त्वमिह मृत्यवे दिष्टः पुरुष जशिषे ।

स च त्वातुं हयामसि मा पुरा जरसो मृथाः ॥ १७ ॥

अर्थ— (प्राणः आ पतु) प्राण भावे, (मनः आ पतु) मन भावे, (चक्षुः अयो बलं) बाँध और बल भावे । (अस्य शरीरं विदुं सं येतु) इसका शरीर बुद्धिके अनुसार चले । (तत् पञ्चां प्रति तिष्ठतु) यह पाँचोंसे प्रतिष्ठाको प्राप्त होवे ॥ १३ ॥

हे अग्ने ! (प्राणेन चक्षुषा संवृज) प्राण और चक्षुसे संयुक्त कर । (तन्या बलेन इमं सं सं ईरय) शरीर और बलसे इसको प्रेरित कर । (अमृतस्य वेत्थ) व अमृतको जानता है । (मा नु गात्) तेरा प्राण न जावे । (भूमिगृहः मा नु भुवत्) भूमिको घर करनेवाला न हो अर्थात् मरकर मिट्टीमें न मिल ॥ १४ ॥

(ते प्राणः मा उपदसत्) तेरा प्राण नष्ट न होवे । (ते अपानः मो अपि धायि) तेरा अपान भाष्पादित न हो । (आधिपतिः सूर्यः रदिमभिः त्वा उदापच्छतु) अधिपति सूर्य किरणोंसे तुझे ऊपर उठावे ॥ १५ ॥

(पनिष्पदा इयं अन्तः बद्धा जिह्वा) शब्द बोलनेवाली यह अक्षर बाँधी हुई जिह्वा (घदति) बोलती है । (त्वया यक्ष्म) तेरे साथ रहनेवाला क्षयरोग और (तक्मनः च शतं रोपीः) ज्वरकी सौ प्रकारकी पीडा (निः अयोर्बं) दूर करता हूँ ॥ १६ ॥

(अय अपराजितः लोकः देवानां प्रियतमः) यह पराजित न हुआ हुआ लोक देवोंका प्यारा है । (यस्मै मृत्यये दिष्टः पुरुषः त्वं इह जशिषे) तिम लोककी मृत्युको निश्चित प्राप्त होनेवाला व पुरुष यहाँ उत्पन्न होता है । (सः च त्वा अनुहयामसि) उसे और तुझे हम बुलाते हैं और कहते हैं कि (जरसः पुरा मा मृथाः) बुढ़ापेसे पूर्व मत मर ॥ १७ ॥

भाषार्थ— प्राण, मन, चक्षु, बल ये सब शक्तियाँ शरीरमें विरसे निवास करें और यह शरीर अपने पाँचोंसे खड़ा रह सके ॥ १३ ॥

यह प्राण और चक्षुकी शक्तियोंसे युक्त हो । शरीरके बलसे यह प्रेरित होवे । अमृत प्राणिका उपाय जान और उससे तेरा प्राण दीप्त न चला जावे ॥ १४ ॥

तेरा प्राण और अपान तेरे शरीरमें दबतासे रहे । सूर्य अपनी किरणोंसे तुझे ऊपर उठावे अर्थात् जीवन देवे ॥ १५ ॥

अपनी वायुशक्तिसे मैं कहता हूँ कि क्षय, ज्वर तथा अन्य पीडाएँ इस प्रकार दूर की जाती हैं ॥ १६ ॥

तू देवोंका प्रिय है, यद्यपि तू इस मृत्युलोकमें जन्म लेनेके कारण मरनेवाला है, तथापि हम यह ही कहते हैं कि, तू बुढ़ापेपूर्वक पूर्व न मर ॥ १७ ॥



## दीर्घायुकी प्राप्ति

### आरोग्य युक्त दीर्घ आयु

इस सूत्रमें आरोग्यपूर्ण दीर्घ आयु प्राप्त करनेके बहुतसे निर्देश हैं। यहाँ दीर्घायुके विषयमें आत्मविश्वासका विशेष महत्त्व है, इस विषयमें प्रथम मंत्रका निर्देश देखने योग्य है—

### आत्मविश्वाससे दीर्घायु

इह पय भय, पूर्वान् पितृन् मा अनुगाः ।

ते अस्तु दृढं यन्मामि । ( म १ )

‘ यहाँ अर्थात् इस शरीरमें रह, प्राचीन पूर्वजोंके पीछे मत जा अर्थात् शीघ्र न मर । तेरे शरीरमें प्राणोंको दृढताम बाँधता हूँ । ’ ये मंत्र स्पष्ट शब्दों द्वारा बताने हैं कि आत्मविश्वाससे दीर्घायु प्राप्त करनेमें सहायता होती है । ‘ तू मत मर ’ यह उसीको कहा जा सकता है, कि शीघ्र या देरी से मरना जिसके आधीन हो । यदि मनुष्यके आधीन यह बात न हो, तो ‘ इस समय न मर, दृढावस्थाके पश्चात् मर ’ इत्यादि आज्ञायें स्वयं होंगी । ये आज्ञायें कंठरजसे कह रही हैं, कि मृत्युका शीघ्र या देरीसे प्राप्त होना मनुष्यकी इच्छा शक्तिपर अवलंबित है । मैं शीघ्र नहीं मरूँगा, मैं दीर्घायु होऊँगा, मैं अपनी आयु धर्मकार्यमें समर्पित करूँगा ’ इस प्रकारकी मनकी सुदृढ भावनाएँ रहनेपर सहसा अल्प आयुमें मृत्यु न होगी, परंतु यदि कोई विश्वकी क्षणभंगुरताका ही ध्यान करेगा, तो वह स्वयं क्षणभंगुर बनेगा । आत्मविश्वास यह अन्य दीर्घायु प्राप्तिके अनुष्ठानकी सुनिपाद है । अन्य अनुष्ठान तब सिद्ध हो सकते हैं, जब कि यह सुनिपाद ठीक सुदृढ हुई हो ।

द्वितीय मंत्रमें कहा है कि ‘ उन्मोचन और प्रमोचन ’ ये दो उपाय हैं जिसे नीरोगता और दीर्घायु सिद्ध हो सकती है । ये विधि क्या हैं, खोज करनी चाहिये । इनमेंसे एक विधि आरोग्य बढ़ानेवाला और दूसरा भकाष्टमृत्यु हरण करनेवाला है ।

### कुविचारसे अनारोग्य

पृथिव्य मंत्रमें श्री पुरंदरोंको पाप देना, गात्रियाँ देना, भयवा बुरे शब्द प्रयुक्त करना बुरा है ऐसा कहा है । किमीके साथ झगड़ करना भी पापक है । बुरे शब्द बोलनेमें प्रथम अपना मन बुरे विचारोंसे भर जाता है और जो बैसे हीन विचारके शब्द सुनने हैं उनमें वैसे ही हीन भाव उम जाते हैं । इस प्रकार मनका स्वास्थ्य बिगड़नेके लिये ये बुरे शब्द कारण होते हैं । मनका स्वास्थ्य बिगड़नेसे ही शरीरमें रोग

कांत प्रविष्ट होते हैं और वे रोगवीण उसी कारण यहाँ स्थिर होते हैं ।

### मातापिताका पाप

माता पिताक पापाचरणसे भी रोग होते हैं यह बात चतुर्थ मंत्रमें कही है—

मातृरुतात् पितृरुतात् च प्लज्मः शोथे ॥ ( म. ५ )

‘ माता और पिताक क्रिये पापाचरणसे तू बीमार होकर पडा है । ’ इस मंत्र भागमें स्पष्ट कहा है कि बीमारीका एक हेतु मातापिताक पापाचरण भी है । मातापिताक पापी आचारव्यवहारक कारण जन्मसे ही लक्ष्मणका शरीर निर्बल होता है और बालक जन्मसे ही बीमारियोंका घर बन जाता है । गृहस्थधर्ममें रहनेवाले लोग इस मंत्रका अवश्य विचार करें, क्योंकि यदि वे कुछ भी पाप करेंगे, तो वे अपने वंशकी दुःखमें डालनेक योग्य हो सकते हैं । इससे पता चलता है कि, स्वविचार, मद्यपान आदि दुष्ट व्यवसायोंमें पड़े हुए लोग न बवल स्वयं दुःख भोगते हैं, प्रत्युत अपने वंशजोंको भी बीमारियोंक महासागरमें डाल देते हैं । वेदने यह मंत्र कह कर जनताक स्वास्थ्यक विषयमें बड़ा उत्साह उपदेन दिया है ।

पंचम मंत्रमें कहा है कि—

मेपजं सेवस्य । त्वा जटदृष्टिं शृणोमि । ( म ७ )

‘ योग्य औपधिका सेवन कर, इतना पच्य करेगा तो मैं तुझे दीर्घायुवाला बनाऊँगा । ’ सदेह मत कर, तू पच्य पाकन करनेमें अवश्य दीर्घायुवाला हो जायगा ।

### मानससंज्ञिक

षष्ठ मंत्रमें मनकी शक्तिका वर्णन किया है जो विवेक महत्त्वका है—

पुरुरा ! मर्वेण मनसा सह इह पथि ।

यमस्य दूतो मा अनुगाः । जीवपुरा अधि इहि ॥ ( म ९ )

‘ हे मनुष्य ! अपनी सब मानसिक शक्तिके साथ तू यहाँ रह । समके कृतेके पीछे न जा । शीतोंकी सुनिषेधमें अपना शरीरमें यहाँ स्थिर रह । ’

इस मंत्रका मन्त्रक परिच्छेद कथनके साथ बहुत ही घनिष्ट है । अपनी सब मन्त्रात्मिक शक्तिके साथ इच्छापूर्वक ‘ मैं दीर्घायु बनूँगा ’ ऐसा मनमें निश्चय करना चाहिये । मनकी शक्ति विद्वाना है, मनकी शक्ति विपत्ती प्रकट होगी उसकी निश्चयमें मिश्र हो सकती है । मनकी कल्पनामें रोगी, मनुष्य नीरोग और नीरोग मनुष्य रोगी बनता है । बहवात्

निर्बल होता है और निर्बल भी सबलके समान कार्य करनेमें समर्थ हो जाता है। मनुकी यह विलक्षण शक्ति होनेके कारण हरएक मनुष्यको उचित है कि वह अपने मनमें सुविचारोंको धारण करता हुआ नीरोगता पूर्वक दीर्घायु प्राप्त करे। हीन विचार मनमें न आने दे। क्योंकि हीन विचारोंसे मनुष्य क्षीणायु हो जाता है। मरनेके विचार कभी मनमें न आने दे। पूर्ण स्वास्थ्यके विचार ही मनमें स्थिर किये जावें।

### उन्नतिकामा मार्ग

अपनी उन्नतिकामा मार्गकौनसा है, इसका ज्ञान श्रेष्ठ मनुष्योंसे प्राप्त करें और तदनुसार आचरण करें। आरोग्य प्राप्तिके मार्गका नाम 'उद्यमं पथः' है, अर्थात् उद्यमर अवस्था प्राप्त करनेका यह राजमार्ग है। इस परसे 'आर्योहणं आक्रमणं' अर्थात् इस आरोग्यके मार्ग पर आना और उसपरसे चलना मनुष्यके लिये लाभदायक है—

उद्यमं पथः विद्वान् पेहि ।

आर्योहणं आक्रमणं जीयतः अयनम् ॥ ( मं. ७ )

'उन्नतिके मार्गको जान कर ही इस संसारमें रह। इस मार्गपर आना और इसी मार्गपरसे चलना जीवित मनुष्यके लिये हितकारक है।' इसलिये हरएक मनुष्यको उचित है कि वह अपने आरोग्यके चढ़ानेके उपायोंको जानें और उनका आचरण करके अपनी आयु और आरोग्य बढ़ावे। इस प्रकार करनेसे कितने लाभ हो सकते हैं, इसका वर्णन अष्टम मंत्रमें किया है।

मा यिमेः । न मरिष्यसि । त्वा जरदृष्टिं कृणोमि ॥  
( मं. ८ )

यदि तू पूर्वोक्त मंत्रोंमें कहे मार्गके अनुसार आचरण करेगा, तो 'तू शीघ्र नहीं मरेगा, तू मर कर, मैं तुझे दीर्घायुवाञ्छा करता हूँ।' जो मनुष्य पूर्वोक्त प्रकार आचरण करेगा, उसके लिये यह आशीर्वाद अवश्य मिलेगा। मनुष्य प्रबलमनमें पचना है और वैभवा है।

### मार्गदर्शक दो ऋषि

अपने ही अक्षर मार्ग बनानेवाले दो ऋषि बैठे हैं वे ऋषि ऋगम मंत्रमें देखिये—

बोधप्रतिपोषी ऋषि । अस्वप्नः जाग्रुषिः ।

तौ प्राणस्य गोसातरी दिव्यानपत्तं च जाग्रुताम् ॥

( मं. १० )

'मनुष्यके अन्दर बोध और प्रतिबोध अर्थात् ज्ञान और विज्ञान वे दो ऋषि हैं। इनसे सदा ज्ञान प्राप्त होता है। इनमेंसे एक (अ-स्वप्नः) शून्य नहीं है और दूसरा सदा जागता रहता है। वे ही दो ऋषि मनुष्यके प्राणोंके रक्षक हैं। अतः वे दिन रात बदा जागते रहें।' इन दो ऋषियोंके यहाँ जागते

रहनेसे ही मनुष्य नीरोग, स्वस्थ और दीर्घायु हो सकता है। ज्ञान विज्ञानसे उसको यहाँका व्यवहार किस प्रकार करना चाहिये इसका ज्ञान हो सकता है। ठीक व्यवहार करके यह मनुष्य अपना स्वास्थ्य उत्तम रख कर दीर्घायु हो सकता है। व्यक्ति और समाजमें ये बोध और प्रतिबोध अथवा ज्ञान और विज्ञान जागते रहें। जब तक ये दोनों जागते रहेंगे तभीतक राष्ट्रकी उन्नति होगी। इसलिये कहा है—

गन्मीरात् कृष्णात् तमसः परि उदंहि ॥ ( मं. ११ )

'गहरे काले अन्धकाररूपी मृत्युसे ऊपर उठ' अर्थात् मृत्युके अन्धकारमें न फँस, सदा जीवनके प्रकाशमें ही रह। यहाँ पूर्वोक्त दो ऋषियोंकी सहायतासे मृत्युसे बचनेका उप-देग है, क्योंकि वे ही मृत्युको दूर करके दीर्घ जीवन देनेवाले हैं।

### मृत्युको दूर करना

यद्यपि एक बात लक्ष्यमें रखने योग्य कही है वह यह है कि 'मृत्यु अन्धकार है' और 'जीवन प्रकाशमय है।' यह अनुभव सत्य है। जीवित मनुष्यका प्रकाशवर्तुल आकाशमरमें व्यापक होता है, यह प्रकाशवर्तुल मरनेके समय शनैःशनैः छोटा छोटा होता जाता है। जब यह प्रकाश वर्तुल अंगुष्ठ मात्र रह जाता है उस समय मनुष्य मर जाता है। मरनेवाले मनुष्यको मरनेके कुछ घण्टे पूर्व ऐसा अनुभव होता है कि जगत्के अंदर व्यापनेवाला प्रकाश अब धरमें ही रह गया है और बाहर अन्धकार है। मृत्युका छाया रूपमें वर्णन किया है इसका कारण यह है। यह कविकल्पना नहीं है अपितु सत्य बात है। अपने भाषको अन्धेरेसे वैष्टि होने न देना भाव-दयक है, यही मृत्युको दूर करनेका तात्पर्य है। प्रकाशका महत्त्व इतना है, यह प्रकाश अपनी आत्माका ही है, बाहरका नहीं।

### जीवनका लक्षण

चारहवें मंत्रमें उन पितरोंको मनन किया है कि जो जीव-को इस लोकसे परलोकमें ले जाते हैं। वे हृषा करें और हमारे (उत्पारण) मृत्युसे पार होनेके अनुष्ठानमें सहायता करें। इसके पश्चात् तैरहवें मंत्रमें जीवनोंका लक्षण बताया है। 'मनुष्यके चारोंमें प्राण, मन, चक्षु और बल स्थिर रहें और यह अपने पाँवके बलसे खड़ा रहे।' ( मं. १३ ) यह जीवनका लक्षण है, मृत्युका लक्षण भी इसीसे ज्ञात हो सकता है, यह इस प्रकार है— 'चारोंमें प्राण, मन, बाल और बलोंका न रहना और चारोंका अपने पाँवपर खड़ा न रह सकना।' इन शक्तियोंका यहाँ होना और न होना ही जीवन और मृत्यु है। पूर्वोक्त प्रकार इस मृत्युको दूर और जीवनको प्राप्त किया जा सकता है।

## घातक प्रयोगको दूर करना

कां. ५, सू. ३१

( ऋषि - शत्रु । देवता - हर्याप्पणम् । )

यां तै चक्रुरामे पात्रे यां चक्रुमिश्रधान्ये । आमे मांसे कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥१॥  
 यां तै चक्रुः कृकवाकावजे वा यां कुरीरिणि । अव्यां ते कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥२॥  
 यां तै चक्रुरेकशफे पशुनामुभयादति । गर्दमे कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥३॥  
 यां तै चक्रुरमूलायां वलगं वा नराच्याम् । क्षेत्रे ते कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥४॥  
 यां तै चक्रुर्गाहपत्ये पूर्वाभावत दुश्चितः । शालायां कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥५॥  
 यां तै चक्रुः सभायां यां चक्रुरधिदेवने । अक्षेपुं कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥६॥  
 यां तै चक्रुः सेनायां यां चक्रुरिन्वायुधे । दुन्दुभौ कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥७॥

अर्थ—( यां एत्यां ते आमे पात्रे चक्रुः ) जिस हिसाको वे कचे बर्तनमें करते हैं, ( या मिश्रधान्ये चक्रुः ) जिसको मिश्रधान्यमें करते हैं और ( आमे मांसे यां चक्रुः ) कचे मांसमें जिस हिसा प्रयोगको करते हैं ( तां पुनः प्रति हरामि ) उसको मैं हटा देता हूँ ॥ १ ॥

( यां एत्यां ते कृकवाकावजे चक्रुः ) जिस हिसाका प्रयोग वे पक्षीविशेषमें करते हैं, ( यां ते कुरीरिणि अजे ) अथवा जिसको सींगवाले मेढेमें अथवा बकरोंमें करते हैं ( यां ते अव्यां चक्रुः ) जिस घातक प्रयोगको वे भेड़ोंमें करते हैं ( तां० ) उसको मैं दूर करता हूँ ॥ २ ॥

( यां एत्यां ते एकशफे चक्रुः ) जिस कृत्वाको वे एक खुरवाले पशुमें प्रयुक्त करते हैं, ( पशुना उभयादति ) दोनों ओरके दाँतवाले पशुओंमें जो प्रयोग करते हैं, ( यां गर्दमे चक्रुः ) जिस घातक प्रयोगको गधेमें करते हैं ( तां० ) उसको मैं दूर करता हूँ ॥ ३ ॥

( यां एत्यां ते अमूलायां चक्रुः ) जिस कृत्वाको वे अमूला बीषधियों करते हैं और ( नराच्यां वा वलगं ) गुराधी बीषधियों बल घटानेका जो प्रयोग करते हैं ( यां ते क्षेत्रे चक्रुः ) जिस घातक प्रयोगको वे खेतमें करते हैं ( तां० ) उसको मैं हटाता हूँ ॥ ४ ॥

( यां एत्यां गार्हपत्ये चक्रुः ) जिस कृत्याको गार्हपत्य अग्निमें करते हैं, ( उत दुश्चितः पूर्वाभौ ) और जिसको गुरी तरहसे प्रवृद्धित पूर्वकी अग्निमें करते हैं तथा ( यां शालायां चक्रुः ) जिस घातक प्रयोगको गालामें करते हैं ( तां० ) उसको मैं दूर करता हूँ ॥ ५ ॥

( यां एत्यां ते सभायां चक्रुः ) जिस कृत्वाको वे सभामें करते हैं, ( यां अधि देवने चक्रुः ) जिसको नेत्रोंमें करते हैं, ( यां अक्षेपुं चक्रुः ) जिस घातक प्रयोगको पांसेमें करते हैं, ( तां० ) उसको मैं दूर करता हूँ ॥ ६ ॥

( यां एत्यां ते सेनायां चक्रुः ) जिस कृत्वाको वे सेनामें करते हैं ( यां इषु-आयुधे चक्रुः ) जिसको बाल और धनुष्यमें करते हैं ( यां दुन्दुभौ चक्रुः ) जिस घातक प्रयोगको दुन्दुभि पर करते हैं ( तां० ) उसको मैं हटाता हूँ ॥ ७ ॥

यां तं कृत्यां कूपेऽवदधुः श्मशाने वा निचरन्तुः । सद्यनि कृत्यां यां चक्रुः पुनः प्रति हरामि ताम् ॥८॥  
 यां तं चक्रुः पुरुषास्ये अग्नौ संकंसुके च याम् । श्लोकं निर्दाहं क्रुव्यादं पुनः प्रति हरामि ताम् ॥९॥  
 अपथेना जमारैणां तां पथेतः प्र हिणमसि । अधीरो मर्याधीरभ्यः सं जभाराचिन्वा ॥१०॥  
 यश्चकार न शशाक कर्तुं शश्रे पादंमङ्गुरिम् । चकार भद्रमस्मभ्यममगो भगवद्भ्यः ॥११॥  
 कृत्याकृतं वलगिनं मूलिनं शपथेत्पुम् । इन्द्रस्तं हन्तु महता वधेनाग्निर्विध्यत्वस्तया ॥१२॥

अर्थ— (यां कृत्यां ते कूपे अवदधुः) जिस घातक प्रयोगको वे कूपमें करते हैं, (श्मशाने वा निचरन्तुः) अथवा जिसको श्मशानमें गाड़ देते हैं, (यां सद्यनि चक्रुः) अथवा जिस घातक प्रयोगको धरने ही करते हैं, (तां) उसको मैं हटाता हूँ ॥ ८ ॥

(यां ते पुरुषास्ये चक्रुः) जिस घातक प्रयोगको वे मनुष्यकी हड्डीमें करते हैं, (संकंसुके अग्नौ चक्रुः) प्रज्वलित अग्निमें जो करते हैं, (श्लोकं निर्दाहं क्रुव्यादं प्रति) चोरीसे प्रज्वलित किये गए मांस खानेवाले अग्निमें प्रति किए गए (पुनः तां प्रति हरामि) उस घातक प्रयोगको मैं हटा देता हूँ ॥ ९ ॥

(अपथेन एनां जमारैः) कुमार्गसे इस हिंसाको छाना गया है (तां पथा इतः प्राहिणमसि) उसको सुमार्गसे वहाँसे हटाते हैं । (अधीरः मर्याधीरभ्यः) मूढ़ मनुष्य मर्यादा धारण करनेवाले पुरोहितों (अचित्या संजभार) विना सोचे उपाय प्राप्त कर सकता है ॥ १० ॥

(यः कर्तुं चकार) निम्ने हिंसा करनेका यत्न किया, वह (न शशाक) वह समर्थ नहीं हुआ । इसके विपरीत (पादं मङ्गुरिं शश्रे) उसने अपने ही पाव और अंगुलियोंको तोड़ दिया है । (अमगः) उस अभागने तो (अस्मभ्यं भगवद्भ्यः भद्रं चकार) हम सौभाग्यवानोंके लिये कल्याण ही किया है ॥ ११ ॥

(इन्द्रः वलगिनं) इन्द्र इस नीच (मूलिनं शपथेत्पुम्) जइसे दुःख देनेवाले और गाड़ियां देनेवालेको (महता वधेन हन्तु) बड़े शस्त्रसे मारे और (अग्निः अस्तया विध्यन्तु) अग्नि अस्त्रसे घेच डाले ॥ १२ ॥

भाषार्थ— कृषा वर्तन, मिश्रधान्य, कृषा मांस, हृकवाक पक्षी, भेडे चकरी, भेड, एक तुरवाले पशु, दोनों और दाँतवाले पशु, गधा, अमूला औषधि, नराची वनस्पति, शित, गार्हपत्य अग्नि, पूर्वाग्नि, घर या कमरा, सभा, खेल्का स्थान पाले, सेना, बाण और धनुष्य, दुन्दुभि, बुवा, अनाग, घर, पुरस्कृती हड्डी, प्रज्वलित अग्नि, मांस जलानेवाली अग्नि आदि स्थानोंमें हुए लोक घातक प्रयोग करते हैं । उनमें बचनेका उपाय करना चाहिये ॥ १-९ ॥

कुमार्गसे ही यह हिंसक और घातक प्रयोग हुआ करते हैं । मले ही दूसरे कुमार्गसे ऐसे प्रयोग करें, तो भी उनको ठीक प्रकार दूर करनेका उपाय हमें करना ही चाहिये । मनुष्य स्वयं उपाय न जानता हो, तो ज्ञानी पुरोहित उपायको जान सकता है ॥ १० ॥

जो दूसरेकी हिंसा करनेका यत्न करता है वह दूसरेकी हिंसा करनेके पूर्व अपना ही हिंसा कर डालता है । जो दूसरेकी हिंसा करना चाहता है वह अभाग है, उससे ईश्वरभर्त्सो और भाग्यवानोंका कल्याण ही होता है ॥ ११ ॥

ईश्वर ही नीच मनुष्योंको दण्ड देते ॥ १२ ॥



## दीर्घायुष्य और तेजस्विता

कां. ५, सू. २८

( ऋषि.— अथर्व। देवता:— त्रिवृत्, भ्रान्त्वादिः । )

नवं प्राणाञ्जवभिः सं मिमीते दीर्घायुत्वाय शतशारदाय ।

हरिते श्रीणि रजते श्रीण्यसि श्रीणि तपसाविष्टितानि

॥ १ ॥

अभिः सूर्यश्चन्द्रमा भूमिरापो द्यौरन्तरिक्षं प्रदिशो दिशंश्च ।

आर्त्तुवा ऋतुभिः संविदाना अनेन मा त्रिवृता पारयन्तु

॥ २ ॥

त्रयः पोषास्त्रिवृतिं श्रयन्तामनक्तं पूषा पर्यसा घृतेन ।

अन्नस्य भूमा पुरुषस्य भूमा भूमा पशूनां त इह श्रयन्ताम्

॥ ३ ॥

इममादित्या वसुना समुक्षतेममग्ने वर्धय वावृधानः ।

इममिन्द्र सं सृज वीर्येणास्मिन्त्रिवृच्छ्रयतां पोषयिष्युः

॥ ४ ॥

अर्थ— ( शतशारदाय दीर्घायुत्वाय ) सो वर्षाके दीर्घजीवनके लिये ( नव प्राणान् नवभिः सं मिमीते ) नौ प्राणोंके नौ इंद्रियोंके साथ समानतासे मिलवावे । ( हरिते श्रीणि, रजते श्रीणि, अयसि श्रीणि ) सुवर्णमें तीन, चांदीमें तीन और लोहमें तीन सूत्र ( तपसा आविष्टितानि ) उष्णतासे विशेष प्रकार स्थित हैं ॥ १ ॥

अग्नि, सूर्य चन्द्रमा, भूमि, जल, धी, भ्रान्तरिक्ष, ( प्रदिशः दिशः ) उपदिशाएं और दिशाएं ( ऋतुभिः संविदाना यार्तयः ) ऋतुओंके साथ मिले हुए ऋतुविभाग ( अनेन त्रिवृता मा पारयन्तु ) इस तीनोंके योगसे मुझे पार ले जावें ॥ २ ॥

( त्रिवृति त्रयः पोषाः श्रयन्तां ) इस तिहरे उपवीतमें तीन प्रकारकी पुष्टियां बनी रहें । ( पूषा पर्यसा घृतेन अनक्तु ) पूषा दूध और घीसे हमें भरपूर करे । ( अन्नस्य भूमा ) अन्नकी विपुलता, ( पुरुषस्य भूमा ) पुरुषोंकी अधिकता, तथा ( पदानां भूमा ) पशुओंको सशुद्धि से सब ( ते इह श्रयन्तां ) तैरे यहाँ स्थिर रहें ॥ ३ ॥

हे ( आदित्याः ) आदित्यो ! ( इमं वसुना सं उक्षत ) इसको तुम वसुनोंसे सांभो । हे अग्ने ! ( यावृधानः इमं वर्धय ) तू स्वयं बढ़वा हुआ इसको बढ़ा । हे इन्द्र ! ( इमं वीर्येण सं सृज ) इसको वीर्यसे पुनः कर । ( अस्मिन् पोषयिष्युः त्रिवृत् श्रयन्तां ) इसमें पोषण करनेवाला तिहारा उपवीत रहे ॥ ४ ॥

भावार्थ— दीर्घ आयुकी प्राप्तिके लिये नौ प्राणोंको नौ इंद्रियोंमें सम प्रमाणमें स्थिर करना चाहिये । सुवर्ण तीन, चांदीके तीन और लोहके तीन मिलकर नौ धातु उष्णतासे इकट्ठे लड़े हुए हैं । यह सुवर्णका यशोपवीत होगा ॥ १ ॥

जिसके तीनों धातुओंमें क्रमशः भूमि, जल अग्नि, चन्द्र, भ्रान्तरिक्ष, सूर्य, सुलोक, दिशा उपदिशाएं और ऋतु आदि ऋतुविभाग से नौ दिव्य सब रहते हैं, वह तीन धातुवाला यशोपवीत मुझे दुःखोंसे पार कराके दीर्घ जीवन देवे ॥ २ ॥

इस तिहरे उपवीतसे तीन पुष्टियां मिलती हैं । पोषण कर्ता परमेश्वर हमें दूध और घी भरपूर देवे । अन्नकी पुष्टि, मनुष्योंकी सहायता, पशुओंकी विपुलता से तीन पुष्टियां हमें यहाँ मिलें ॥ ३ ॥

आदित्य हमें सब वसुनोंकी शक्ति प्रदान करे । अग्नि हमारी वृद्धि करे । इन्द्र वीर्य बढ़ावे । इस प्रकार यह तिहारा यशोपवीत सब दुःखोंसे पार करानेवाला हमारे ऊपर स्थिर रहे ॥ ४ ॥

भूमिद्रा पातु हरितेन विश्वमृदुभिः पिपत्त्वैर्यसा सजोपाः ।	
वीरुङ्गि अर्जुनं संविदानं दक्षं दधातु सुमनस्यमानम्	॥ ५ ॥
त्रेधा जातं जन्मनेदं हिरण्यमग्नेरेकं प्रियतमं बभूव सोमस्यैकं हिंसितस्य परापतत् ।	
अपामेकं वेधसां रेत आहुस्तत्ते हिरण्यं त्रिवृदुस्त्वायुषे	॥ ६ ॥
ज्यायुषं जमदग्नेः कश्यपस्य ज्यायुषम् । त्रेधामृतस्य चक्षुषं त्रीण्यायुषि तेऽकरम्	॥ ७ ॥
प्रयः सुपर्णास्त्रिवृता यदायन्नेकाक्षरमभिसंभूयः शक्राः ।	
प्रत्यैहन्मृत्युममृतं सान्कर्मन्तुर्दधाना दुरितानि विश्वा	॥ ८ ॥
दिवस्त्वा पातु हरितं मर्ष्याश्वा पात्वर्जुनम् । मर्ष्या अयस्मर्य पातु प्रागाद्विपुरा अयम्	॥ ९ ॥

अर्थ— ( भूमिः हरितेन त्या पातु ) भूमि सुवर्णके द्वारा तेरी रक्षा करे । ( विश्वमृत् सजोपाः अग्निः अयसा पिपत्तुं ) सबका पोषण करनेवाली प्रेममय अग्नि लोहेके द्वारा तुझे पूर्ण करे । ( वीरुङ्गिः संविदानं अर्जुनं सुमनस्यमानं दक्षं ) औपधियों द्वारा प्राप्त होनेवाला कठंकरहित शुभसकल्पमय बल ( ते दधातु ) तुझे धारण करे ॥ ५ ॥

( इदं हिरण्यं जन्मना त्रेधा जातं ) यह सुवर्ण जन्मसे ही तीन प्रकारसे उत्पन्न हुआ है । उनमेंसे ( एकं अग्नेः प्रियतमं बभूव ) एक अग्निकी अत्यन्त प्रिय हुआ है ( एकं हिंसितस्य सोमस्य परापतत् ) दूसरा निचोटे गए सोमसे पादर निकलता है । ( एकं वेधसां अपां रेतः आहुः ) तीसरा सारभूत जलका धीर्य है ऐसा कहते हैं । ऐसा ( तत् त्रिवृत् हिरण्यं ) वह विहरा सुवर्ण ( ते आयुषे अस्तु ) तेरी आयुके लिये होने ॥ ६ ॥

( जमदग्नेः ज्यायुषं ) जमदग्निकी त्रिगुनी आयु ( कश्यपस्य ज्यायुषं ) कश्यपकी त्रिगुनी आयु, यह ( अमृतस्य त्रेधा चक्षुषं ) अमृतका तीन प्रकारका दर्शन है । इससे ( ते त्रीणि आयुषि अकरं ) तेरे लिये तीन आयुओंकी मैं करवा हूँ ॥ ७ ॥

( यत् शक्रः प्रयाः सुपर्णाः ) जब समय तीन सुपर्ण ( त्रिवृता एकाक्षरं अभि संभूय आयन् ) त्रिगुने हीकर एक अक्षरमें सब प्रकारसे मिलकर आए । वे ( अमृतं सान्कर्मन्तुर्दधानाः ) अमृतके साथ सब अनिष्टोंको मिटाकर ( मृत्यं प्रति औहन् ) मौतको दूर करते हैं ॥ ८ ॥

( हरितं त्या दिवः पातु ) सुवर्ण तेरी सुलोकसे रक्षा करे, ( अर्जुनं त्या मर्ष्यात् पातु ) श्वेत अर्पात् चादी तेरी अन्तरिक्षसे रक्षा करे और ( अयस्मर्य मर्ष्याः पातु ) छोटा भूमिके स्थानसे तेरी रक्षा करे । ( अयं देव-पुरा प्रागात् ) यह देवोंकी पुरियोंमें प्राप्त हुआ है ॥ ९ ॥

भाष्यार्थ— सुवर्णके प्राणसे भूमि रक्षा करे । लोहेके प्राणसे सबका पोषक अग्नि हमारी पूर्णता करे । तथा चाँदीके प्राणसे औपधियोंके शक्तियोंके साथ हमें बचम अनयुक्त बल प्राप्त होवे ॥ ५ ॥

स्वभावरत सुवर्ण तीन प्रकारका है । एक अग्निके लिये प्रिय है, दूसरा सोमके रसके रूपसे प्राप्त होता है और तीसरा सारभूत रक्त को धीर्य रूपसे शरीरमें रहना है । यह विहरा सुवर्ण है, यह मेरी आयु बजानेवाला होवे ॥ ६ ॥

जमदग्नि और कश्यपकी आयु, तरुण और बृद्ध अवस्थामें व्यापनेवाली विहरा आयु, मानो, अमृतका साक्षात्कार करने-वाली है । यह तीन प्रकारकी आयु हमें प्राप्त होवे ॥ ७ ॥

तीन बड़ी शक्तियाँ हैं जो एक ही अक्षरमें रहती हैं । इस अमृतमें सब अनिष्ट दूर होते हैं और इससे मृत्युको दूर किया जाता है ॥ ८ ॥

सुपर्ण सुलोकसे, चाँदी अन्तरिक्षमें और छोटा भूमिसे तेरी रक्षा करे । वे देवोंकी गगनियों ही प्राप्त हुई हैं ॥ ९ ॥

इमास्त्विस्रो देवपुरास्तास्त्वा रक्षन्तु सर्वतः । तास्त्वं विभ्रद्बर्चस्व्युत्तरो द्विपतां भव	॥ १० ॥
पुरं देवानाममृतं हिरण्यं य आविधे प्रथमो देवो अग्ने ।	
तस्मै नमो दत्तु प्राचीः कृणोम्यनु मन्यतां त्रिवृदावर्षे मे	॥ ११ ॥
आ त्वा चृतस्वर्यमा पूषा वृहस्पतिः । अहर्जातस्य यन्नाम तेन त्वाति चृतामसि	॥ १२ ॥
ऋतुभिर्द्वातर्वैरायुषे वर्चसे त्वा । संत्सरस्य तेजसा तेन संहन्तु कृणमसि	॥ १३ ॥
घृतादुल्लसं मधुना समक्तं भूमिदंहमच्युतं पारयिष्यु ।	
भिन्दत्सपत्नानर्धरांश्च कृण्वदा मा रोह महते सौमगाय	॥ १४ ॥

अर्थ— ( इमाः तिस्रः देव-पुराः ) ये तीन देव नगरियां हैं, ( ताः सर्वतः त्वा रक्षन्तु ) वे सब प्रकारसे तेरी रक्षा करें । ( त्वं ताः विभ्रद् बर्चस्वी ) तू उनको धारण करके तेजस्वी होकर ( द्विपतां उत्तरः भव ) बैरियोंकी अपेक्षा अधिक श्रेष्ठ हो ॥ १० ॥

( यः प्रथमः देवः अग्ने आविधे ) जिस पहिले देवने सबसे पुरं, इनको बांधा या । ( देवानां हिरण्ययं पुरं अमृतं ) यह देवोंकी सुवर्णमय नगरी असृत रूप है । ( तस्मै दत्तु प्राचीः नमः कृणोमि ) उसको अपनी दत्तो भगु-लियां जोड़कर नमस्कार करता हूं । ( त्रिवृत् मे आविधे, अनुमन्यतां ) यह त्रिहरा उपवीत अपने शरीरपर बांधता हूं, देवगण इसके लिये अनुमति दें ॥ ११ ॥

अर्थमा, पूषा, वृहस्पति ( त्वा आ चृततु ) तुझे बांधे । ( अहः जातस्य यत् नाम ) प्रतिदिन उत्पन्न होनेवाले का जो नाम है ( तेन त्वा अति चृतामसि ) उससे तुझको कसकर बांधते हैं ॥ १२ ॥

( आयुषे वर्चसे ) आयुष्य और तेजके लिये ( ऋतुभिः आतर्वैः ) ऋतुओं और ऋतुविभागोंसे और ( संयत्स-रस्य तेन तेजसा ) संवत्सरके उस तेजसे हम तुझे ( सं-हन्तु कृणमसि ) संयुक्त करते हैं ॥ १३ ॥

( घृतात् उल्लसतं ) पीले भरा हुआ ( मधुना समक्तं ) सहदसे साँचा हुआ ( भूमिदंहं अच्युतं पारयिष्यु ) भूमिके समान स्थिर और पार ले जानेवाला ( सपत्नान् भिन्दत् ) बैरियोंको छिन्नभिन्न करनेवाला और उनको ( अध-रान् कृण्वत् च ) नीचे करनेवाला तू ( महते सौमगाय मा आरोह ) बड़े सौभाग्यके लिये मेरे ऊपर चढ़ ॥ १४ ॥

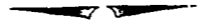
भाषार्थ— ये तीन देवनगरियां हैं । ये तीनों सबकी रक्षा करें, इनको धारण करनेवाला तेजस्वी होकर शत्रुओंको नीचे कर देता है ॥ १० ॥

देवोंकी सुवर्णमय नगरी असृतसे परिपूर्ण है । जो पहिला देव इसको सबसे पहिले स्थिर करता है, उसको हाथ जोड़कर नमस्कार करते हैं । यह त्रिहरा उपवीत मैं अपने शरीरपर बांधता हूं, तुझे अनुमति दीजिये ॥ ११ ॥

अर्थमा, पूषा, वृहस्पति और दिनमें प्रकाननेवाला सूर्य ये सब देव यज्ञोपवीत धारण करनेके लिये तुझे अनुमति दें ॥ १२ ॥

संवत्सर, ऋतु और उत्तम कालविभागोंके तेजसे तुझे संयुक्त करके हम तुझे दीर्घ आयु और उत्तम तेज देने हैं ॥ १३ ॥

यह घृतादि पीठिक पदार्थोंसे युक्त, मधु आदि मधुर पदार्थोंसे परिपूर्ण, भूमिके समान सुदृढ़, न गिरानेवाला और सब दुःखोंसे पार करनेवाला है । यह शत्रुओंको छिन्नभिन्न करता और उनको नीचे करता है । यह उपवीत मुझे मदाद् सौभाग्य देकर मेरे ऊपर रहे ॥ १४ ॥





अवश्यमेव करना चाहिये। अ-उ-म् के अनेक अर्थ हैं, उनका विचार यहाँ पाठक करेंगे तो उनको पता लग जायगा कि इस यज्ञोपवीत द्वारा कितने शुभ कर्मोंको करनेका भार यज्ञोपवीत धारियेपर रखा गया है। विस्तार होनेके भयसे हम अक्षरोंके तत्त्वज्ञानका विचार यहाँ करके लेखका विस्तार बचाना नहीं चाहते। औंकारके उपर बहुतेसे अर्थ रचे जा चुके हैं, उनके आशयको यहाँ विचारार्थ ध्यानमें लानेसे पता लग जायगा कि इस मन्त्रने कितना महत्वपूर्ण उपदेश किया है।

### देवोंके नगर

हारित दिव्य पातु । अर्जुनं मध्यात् पातु ।

अयस्सयं भूम्याः पातु ॥ ( म. ९ )

'सुवर्णका धागा सुलोकसे, चादीका धागा मध्य भागसे और लोहेका धागा भूमि स्थानसे रक्षा करे।' इस मन्त्रमें कहा है कि शरीरने तीनों भागोंका रक्षण करनेका कार्य तीन धातुओंसे निर्मित तीन धागे करें। शरीरमें सुलोक सिरमें, मध्यभाग अथवा अन्तरिक्ष लोक नाभिमें और भूलोक पाँवमें है। इसलिये सिरपर सुवर्ण, मध्यभागमें चादी और पावमें लोहको रखनेके समान यह एक ही (त्रिवृत्) त्रिहारा यज्ञोपवीत धारण करनेवालेकी रक्षा करे। 'अयस्' शब्दका अर्थ यद्यपि यहाँ हमने छोड़ा ऐसा किदा है तथापि सुवर्ण और चाँदीसे कुछ भिन्न अन्य धातुका बोधक भी यह शब्द हो सकता है। यह कौनसी धातु है इस विषयमें खोज आवश्यक है। लोहा, ताँबा या अन्य कुछ ऐसी धातु ही यहाँ अपेक्षित है कि जिससे आभूषण बन सकते हैं।

तिष्ठः देवपुत्राः त्वा सर्वतः रक्षन्तु ।

त्यं ताः विध्रुत् वर्षम्वी द्विपतां उत्तरः मम ॥

( मं. १० )

'यज्ञोपवीतने ये तीन धागे (देव-पुत्रा) देवोंके, मानो नगर ही हैं, इनमें देवों शक्ति भरी हुई है, इसलिये ये सब प्रकार सेती रक्षा करें। तू उन तीनोंको धारण करके (वर्षम्वी) तेजस्वी बन और शत्रुओंकी अपेक्षा अधिक ऊँचे स्थानपर आस्व हो।

यज्ञोपवीतन तीन धागे ये केवल धागे नहीं हैं, ये देवोंके नगर ही हैं, अर्थात् इनमें अनेक देवी शक्तियाँ भरी हुई हैं। जो इस धादासे इस त्रिवृत् यज्ञोपवीतको धारण करेगा वह तेजस्वी होगा और उसके तन्त्रके प्रभावके कारण उसने सब शत्रु भीषे हो जायेंगे।

यह देवोंकी शक्तिधर्म परिरुप त्रिवृत् यज्ञोपवीतको जो मनुष्य अपने शरीरपर धारण करता है, (य देयानां

अमृतं आवेधे) जो इस देवोंके अमृतको अपने शरीर पर धारण करता है (तस्मै नमः कृणोमि। म. ११) उसको नमस्कार करता है। अर्थात् जो यज्ञोपवीत धारण करते हैं वे नमस्कार करने योग्य हैं। इस सूत्रको धारण करनेसे देवत्व प्राप्त होता है। इतने महत्वका यह यज्ञोपवीत होनेके कारण इसके धारण करनेका अधिकार तब प्राप्त हो सकता है, जब कि श्रेष्ठ लोग धारण करनेकी अनुमति दें।

त्रिवृत् मे आवेधे । अनुमन्यताम् । ( मं. ११ )

'यह (त्रिवृत्) त्रिहारा यज्ञोपवीत अपने शरीरपर मैं बाँधता हूँ अथवा धारण करता हूँ, इसलिये विद्वान् मेरा अनुमोदन करें।' श्रेष्ठ लोगोंकी अनुमति प्राप्त करके ही मैं यह यज्ञोपवीत धारण कर सकता हूँ, इसलिये आप अनुमोदन देकर मुझे कृतार्थ कीनिये। इस प्रकारकी प्रार्थना पहिले की जाय, तत्पश्चात् महाज्ञानोंकी आज्ञाके मिलनेके अनन्तर ही यह मनुष्य यज्ञोपवीतको अपने शरीरपर धारण करे। जो चाहे वह मनुष्य इस यज्ञोपवीतको धारण नहीं कर सकता, महानान, महारामा श्रेष्ठ लोग जिसको आज्ञा दें, अर्थात् पूर्वोक्त मंत्रों द्वारा सूचित हुए कर्तव्य करनेमें जो पुरय समर्थ हो उसीको वे आज्ञा दें और वही पुरुय यज्ञोपवीत धारण करे। ऐसा करनेसे यज्ञोपवीतका महत्व स्थिर रह सकता है। विना योग्यताके यदि मनुष्य धारण करेगा, तो उसका वह केवल सूत्र ही होगा, परतु पूर्वोक्त प्रकार जिसने अपना जीवन यज्ञमय बनाया है, उसके शरीर पर सुशोभित होनेवाला यह यज्ञोपवीत देवोंके नगरोंके समान अन्तर् दिव्य शक्तिधर्मोंसे युक्त हो जाता है। यज्ञोपवीतको केवल सूत्रका धागा बनाना अथवा उसको दिव्य शक्तियोंका केन्द्र बनाना मनुष्य समाजके आधीन है।

### न्याय, पुष्टि और ज्ञान

इस त्रिवृत् यज्ञोपवीतके तीन सूत्र 'अयंमा, पूषा और बृहस्पति' ( मं. १२ ) इन तीन देवताओंके साथ संबंध 'अयंमा' = (अयं मिमीते) श्रेष्ठ कौन है और हीन कौन है इसका विश्रय जो करता है, उसको अयंमा कहते हैं। पुष्टि करनेवालेका नाम 'पूषा' होता है और ज्ञानीका नाम 'बृहस्पति' है। अर्थात् इन तीन धागोंसे ज्ञान, पोषण और न्यायकारिता इन तीन देवी गुणोंकी सूचना मिलती है। जो यज्ञोपवीत धारण करना चाहते हैं, वे मानो, इन तीन गुणोंको अपने जीवनमें उतारनेके उत्तरदाता बनते हैं। यज्ञोपवीतने इतनी भारी कर्तव्य दक्षता मनुष्य पर रखी है।

जो ये कर्तव्य पाठन करेंगे वे ही यज्ञोपवीतको धारण करनेके अधिकारी होते हैं ।

जिस प्रकार एक वर्षमें छः ऋतु होती हैं, उसी प्रकार मनुष्यकी संपूर्ण आयुमें छः ऋतुएं होती हैं। मनुष्यकी आयु १२० वर्षोंकी मानी गई है, उनमें प्रायः बीस बीस वर्षोंकी एक एक ऋतु होती है। आयुको कम माननेपर कम वर्षोंकी भी ऋतु हो सकती है। इन ऋतुओं द्वारा आयु, बल और तेजकी प्राप्ति करनेके कर्तव्य यज्ञोपवीत द्वारा सूचित होते हैं, यह कथन तेरहवें मंत्रका है।

मनुष्यकी आयुमें जो छः ऋतुएं होती हैं, उन सभी ऋतुओंमें अर्थात् मनुष्य अपनी आयुभर ऐसा यत्न करे कि जिससे उसे तेज और बल प्राप्त होकर दीर्घजीवन भी प्राप्त हो। ब्रह्मर्ष्यादि सुनिश्चयके पाठन करनेसे ही यह सब कुछ हो सकता है। यज्ञोपवीतके तीन सूत्र तेज, बल और दीर्घ आयु प्राप्त करनेकी सूचना देते हैं, यह बात तेरहवें मंत्रसे मिलती है।

अन्तिम चौदहवें मंत्रमें इस त्रिवृत् यज्ञोपवीतके कौनसे विशेष गुण हैं, इसके धारण करनेसे कौनसे लाभ हो सकते हैं इसका वर्णन किया है। वे गुण बोधक शब्द विशेष मानन करने योग्य हैं।

### यज्ञोपवीतसे लाभ

१ पारयिष्णु= दु खोसे पार करानेवाला, कष्टोंसे बचानेवाला ।

२ अ-च्युतं= न गिरनेवाला अथवा न गिरानेवाला, इसके पढ़नेसे मनुष्य गिरावटसे बच सकता है ।

३ भूमि- ईहं=मातृभूमिको बलवान् बनानेवाला ।

४ सप्तान्वा भिन्दत्= शत्रुओंका नाश करनेवाला ।

५ अधरान् कृणवत्= वैरियोंको नांचे करनेवाला, दुष्टोंको हीनबल करनेवाला,

६ मधुना समक्तं= सब प्रकारकी मधुरतासे युक्त, मधुरताको देनेवाला ।

७ घृतात् उल्लुप्तं= घृत आदि पुष्टिकारक पदार्थ देनेवाला और पोषण करनेवाला, इस प्रकारका सामर्थ्यशाली यह यज्ञोपवीत है इसलिये हे यज्ञोपवीत ! तु—

८ महते सौभगाय मा आरोह= बड़े सौभाग्यके लिये मेरे शरीरपर आरोहण कर, अर्थात् मेरे शरीर पर चढ़ कर विराजमान हो ।

हर एक द्विजको उचित है कि वह इस प्रकारकी भावनासे और पूज्यभावसे यज्ञोपवीत पहने और अपने कर्तव्यकर्म करके अपनी उन्नति करे ।

## हवनसे दीर्घ आयुष्य

कां. ३, सू. ११

( ऋषि - ब्रह्मा, भृगुत्रिरां । देवता - इन्द्राग्नी, आयुष्य, यक्षमनाशनम् । )

मुञ्चामि त्वा हविषा जीवनाय कर्मज्ञातयक्ष्मादुत राजयक्ष्मात् ।

प्राहिर्जप्राह यद्येतदेनं तस्या इन्द्राग्नी प्र मुमुक्तमेनम्

॥ १ ॥

अर्थ— ( कं जीवनाय ) सुखपूर्वक दीर्घ जीवनके लिये मैं ( हविषा त्वा ) तुझे हवनके द्वारा ( अज्ञात-यक्ष्मात् उत राजयक्ष्मात् ) अज्ञात रोगसे और राजयक्ष्मा नामक क्षय रोगसे ( मुञ्चामि ) छुड़ाया हूँ । ( यदि प्राहिः पतत् एनं जप्राह ) यदि जकड़नेवाले रोगने इसको जकड़ रखा हो तो ( तस्याः इन्द्राग्नी एनं प्रमुमुक्तं ) उस पीड़ासे इन्द्र और अग्नि इसको छुड़ावें ॥ १ ॥

भावार्थ— तुझे सुखमय दीर्घ आयुष्य प्राप्त हो इसलिये तुझे ज्ञात और अज्ञात रोगोंसे हवनके द्वारा छुड़ाया हूँ । जकड़नेवाले रोगोंने भले ही तुझे पकड़ रखा हो, तथापि तू इन्द्र और अग्निकी सहायतासे उन कष्टोंसे मुक्त हो सकता है ॥ १ ॥

यदि क्षितायुर् यदि वा परेतो यदि मृत्योरन्तिकं नीत एव ।

तमा ह्यमि निश्चितेरुपस्थादस्पाशमेनं शतशारदाय

॥ २ ॥

सहस्राक्षेण शतवीर्येण शतायुषा हविषाहर्षमेनम् ।

इन्द्रो यथैनं शरदो नयात्यति विश्वस्य दुरितस्य पारम्

॥ ३ ॥

शतं जीव शरदो वर्धमानः शतं हेमन्तान्छतस्रं वसन्तान् ।

शतं त इन्द्रो अग्निः सविता बृहस्पतिः शतायुषा हविषाहर्षमेनम्

॥ ४ ॥

प्र विशतं प्राणापानान्नद्धवाहविषं व्रजम् । व्यभृन्त्ये यन्तु मृत्यवो यानाहुरितराच्छतम्

॥ ५ ॥

इद्वैव स्तं प्राणापानौ मार्पं गातमितो युवम् । शरीरमस्याद्भानि जसं वहतं पुनः

॥ ६ ॥

अर्थ—(यदि क्षितायुः) कोई समाप्त आयुवाला हो गया हो अथवा (यदि वा परेतः) यदि मरनेके करीब पहुँच गया हो किंवा (यदि मृत्योः अन्तिकं नीतः एव) मृत्युके समीप भी वह पहुँचा हुआ क्यों न हो, (तं निश्चितः उपस्थात् आहरामि) उसको मैं बिनाशके पाससे वापस लाता हूँ और (एनं शतशारदाय अस्पाशम्) इसको सौवर्षके दीर्घायुके लिये सुरक्षित करता हूँ ॥ २ ॥

(सहस्राक्षेण शतवीर्येण शतायुषा हविषा एनं आहार्यं) सौ तरहकी शक्तियोंसे युक्त, सौ तरहके वीर्योंसे युक्त और शतायु देनेवाले हवनके द्वारा इसको मैं लाया हूँ । (यथा विश्वस्य दुरितस्य पारं) जिससे संपूर्ण दुःखोंसे पार होकर (एनं इन्द्रः शरदः अति नयाति) इसको इन्द्र सौ वर्षकी पूर्णायुके भी परे पहुँचावे ॥ ३ ॥

(वर्धमानः शतं शरदः जीव) बढ़ता हुआ सौ शरद ऋतुभौतिक जीता रह (शतं हेमन्तान् शतं उ वसन्तान्) सौ हेमन्त ऋतुभौतिक तथा सौ वसन्त ऋतुभौतिक जीवित रह । (इन्द्रः अग्निः सविता बृहस्पतिः ते शतं) इन्द्र, अग्नि, बृहस्पति और सविता, तेरे लिये सौ वर्षकी आयु देवें । (एनं शतायुषा हविषा आहार्यं) मैं इसे सौ वर्षकी आयु देनेवाली हविके द्वारा यहाँ लाया हूँ ॥ ४ ॥

हे (प्राणापानौ) प्राण और अपान ! तुम दोनों (अनद्धवाहौ व्रजं ह्य) जैसे बैल गोशालामें प्रवेश करते हैं (प्र विशतं) उसी प्रकार इस शरीरमें प्रवेश करो (अन्ये मृत्यवः यि यन्तु) दूसरी अनेक अपमृत्युएं दूर हो जावें, (यान् इतरान् शतं आहुः) तिनको इतर सौ प्रकारका कहा जाता है ॥ ५ ॥

हे (प्राणापानौ ! ) प्राण और अपान ! (युवं ह्य एव स्तं) तुम दोनों यहीं रहो, (इतः मा अप गातं) यहासे दूर मत जाओ । (अस्य शरीरं) इसके शरीर और (अंगानि) सब अवयवोंको (जरते पुनः यहतं) हृदा-वस्थाके लिये फिर ले चलो ॥ ६ ॥

भावार्थ—किसीकी आयु समाप्त हो गई हो, उसकी मरनेकी अवस्था प्राप्त हुई हो, करीब मृत्युके समीप भी पहुँचा हुआ हो, तो भी उसको उस बिनाशकी अवस्थासे मैं वापस लाता हूँ और सौ वर्षकी दीर्घ आयु प्राप्त कराता हूँ ॥ २ ॥

हवनमें हजारों शक्तियाँ हैं और सैकड़ों वीर्य हैं, ऐसे हवनके द्वारा इसको मैं वापस लाया हूँ । यह मनुष्य जब संपूर्ण कष्टोंसे पार हुआ है, अतः इसको इन्द्र सौ वर्षके भी परे ले जायेगा ॥ ३ ॥

तुम सौ वर्षकी आयु प्रदान करनेवाले हवनके द्वारा मृत्युसे मैं वापस लाया हूँ । इन्द्र, अग्नि, सविता और बृहस्पति तुम सौ वर्षकी आयु देवें । अब तू सब प्रकारसे बढ़ता हुआ सौ वर्षतक जीवित रह ॥ ४ ॥

हे प्राण और अपान ! तुम दोनों इस मनुष्यमें ऐसे प्रवेश करो जैसे बैल गोशालामें प्रवेश करते हैं । अन्य सैकड़ों अपमृत्यु इससे दूर भाग जावें ॥ ५ ॥

हे प्राण और अपान ! तुम दोनों इसके शरीरमें निवास करो, यहासे दूर मत जाओ । इसके शरीरको और संपूर्ण अवयवोंको पूर्ण हृद अवस्थानक अच्छी प्रकार चलाओ ॥ ६ ॥

जरायै त्वा परि ददामि जरायै नि धुवामि त्वा ।

जरा त्वा भद्रा नेष्ट व्य१न्ये यन्तु मृत्यवो यानाद्दुरितरान्छुतम्

॥ ७ ॥

अभि त्वा जरिमाहितं गामुक्षणमिव रज्ज्वा ।

यस्त्वा मृत्युरभ्यघत्तु जायमानं सुपाशया । तं ते सत्यस्य हस्ताभ्यामुदमुञ्चद्दृहस्पतिः

॥ ८ ॥

अर्थ— ( त्वा जरायै परि ददामि ) तुझे वृद्धावस्थाके लिये अर्पित करता हूँ । ( त्वा जरायै निधुवामि ) तुझको वृद्धावस्थाके लिये मडुवावा हूँ । ( त्वा जरा भद्रा नेष्ट ) तुझे वृद्धावस्था सुख देवे । ( यान् इतरान् शतं आहुः ) मिनको इतर सौ प्रकारके कहा जाता है ( अन्ये मृत्यवः वि यन्तु ) वे अन्य अपमृत्यु दूर हो जायें ॥ ७ ॥

( उक्षणं गां इव रज्ज्वा ) जैसे बैलको अथवा गौको रस्तीसे बांधा जाता है, उसी प्रकार ( जरिमा त्वा अभि माहित ) बुढ़ापेने तुझको बांधा है । ( यः मृत्युः जायमानं त्वा सुपाशया अभ्यघत्त ) जिस मृत्युने उत्पन्न होते ही तुझको उत्तम पाशसे बांध रखा है ( ते तं ) तेरे उस मृत्यु पाशको ( सत्यस्य हस्ताभ्यां वृहस्पतिः उद-मुञ्चत् ) सत्यके दोनो हाथोसे बृहस्पति छुड़ा देता है ॥ ८ ॥

भाषार्थ— हे मनुष्य ! मैं अन्न तुझको वृद्धावस्थाके लिये समर्पित करता हूँ । वृद्धावस्थातक मैं तुझको आयु देता हूँ । तुझे भारोग्यपूर्ण हृदया प्राप्त हो और सब अन्य अपमृत्यु तुझसे भय दूर हों ॥ ७ ॥

जैसे गाव या बैलको एक स्थानपर रस्तीसे बांध देते हैं, वैसे भय तेरे साथ वृद्धावस्थाकी पूर्ण आयु बाध दी गई है । जो अपमृत्यु नन्मते ही तेरे साथ लगा हुआ था उस अपमृत्युसे तुझको सत्यके हाथोंसे बृहस्पतिने दूर कर दिया है ॥ ८ ॥

## हवनसे दीर्घ आयु

### हवनसे दीर्घायुष्यकी प्राप्ति

हवनकी बड़ी भारी शक्ति है, इससे भारोग्य, बल, दीर्घ आयुष्य आदि प्राप्त हो सकता है । प्रथम प्राणोमें हवन होता है, ये यज्ञयाग ऋतुओंकी संधियोंमें किये जाते हैं और इनसे ऋतुपरिवर्तनके कारण होनेवाले रोगादि दूर हो जाते हैं, इस उद्देश्यमें कहा है—

### औषधियोंके यज्ञ

औषज्ययज्ञा वा यते । तस्मादतुसन्धिषु प्रयुज्यन्ते । ऋतुसन्धिषु व्याधिर्जायते ॥ ( गो. प्रा. उ. म. ११९ )

' ये औषधियोंके बडे बडे यज्ञ हैं, इसलिये ऋतुसंघियोंमें ये यज्ञ किये जाते हैं इसका कारण यह है कि ऋतुसंघियोंमें व्याधियां उत्पन्न होती हैं । '

ऋतुपरिवर्तनके कारण हवा बिगड़ती है, इससे रोग होते हैं । इन रोगोंका प्रतिबंध करनेके लिये ये औषधियाग किये जाते हैं । रोगनाशक, भारोग्यवर्धक और पुष्टिकारक तथा

बलवर्धक औषधियोंका इनमें हवन किया जाता है । जो यज्ञ रोगनाशक, भारोग्यवर्धक, पुष्टिकारक और बलवर्धक होंगे वे दीर्घ आयु देनेवाले निःसंदेह होंगे इसमें किसीकी भी संदेह नहीं हो सकता । इसलिये इस सूक्तमें जो हवनसे दीर्घ आयुष्य प्राप्त करनेका संदेश दिया है वह अवश्य विचार करने योग्य है ।

### हवनसे रोग दूर करना

हवनसे रोग दूर करनेके विषयमें इस सूक्तका कथन मूलन करने योग्य है—

अहातयक्ष्मात् उत राजयक्ष्मात् त्वा मुञ्चामि । ( म. १ )  
तस्याः ( प्राहाः ) इन्द्राग्नी पत्नं प्रमुमुक्तम् । ( म. १ )

' अज्ञाय रोग और ज्ञात रोग, या राजयक्ष्मा रोग इन रोगोंसे मुक्त कर देते हैं । एकदनेवाले रोगसे इन्द्र और अग्नि इस रोगीको मुक्त कर देते हैं । '

इस मंत्रमें हवनसे ज्ञात और अज्ञात रोगोंके दूर हो जानेकी सम्भावना दर्शायी है। ज्ञात रोग वे होते हैं कि जिनकी पहचान सपूर्ण लक्षणोंसे आसानीसे होती है। तथा अज्ञात रोग उनको कहते हैं कि जो ठीक प्रकार पहचाने नहीं जाते अथवा जिनके विषयमें वैद्योंकी परीक्षामें मतभेद हुआ करता है। कोई वैद्य एक रोग बताता है, तो दूसरा वैद्य दूसरा ही रोग बताता है। इस प्रकार रोग ज्ञात हो अथवा अज्ञात हो, उसको हवन द्वारा दूर किया जा सकता है, अर्थात् अग्निमें योग्य औषधियोंका हवन करनेसे रोगी रोग मुक्त हो जाता है। विविध रोगोंकी निवृत्तिके लिये उन उन रोगोंकी नष्ट करनेवाले औषधियोंके हवन करनेकी आवश्यकता है और कुछ पदार्थ ऐसे भी हवनमें होते हैं कि जिनसे सामान्यतया आरोग्य प्राप्त हो सकता है। ऐसे योग्य औषधियोंके सम्मिलित हवनसे मनुष्य पूर्ण नीरोग और दीर्घायुसे युक्त हो जाता है।

### हवनका परिणाम

हवनका परिणाम यदातक होता है कि आसन्न भरण रोगी भी रोग मुक्त होकर आरोग्य प्राप्त करता है। इस विषय में द्वितीय मंत्र स्पष्ट शब्दोंमें कहता है कि, 'यदि यह रोगी मरनेकी अवस्थाके करीब पहुँच चुका हो अथवा मृत्युके पास भी गया हो, इसकी आयु भी समाप्त हो चुकी हो, तो भी हवनसे इसकी सब आपत्ति दूर हो सकती है और इसको सौ वर्षकी पूर्ण आयु प्राप्त हो सकती है।' (म. २)

### शठायु करनेवाला हवन

इस वर्णनेसे हवनका अर्थात् आरोग्यवर्धक परिणाम ज्ञात हो सकता है। तृतीय मंत्रमें हवनका नाम ही 'शतायु हवि' कहा है अर्थात् इस हवनसे सौ वर्षकी पूर्ण आयु प्राप्त हो सकती है। इस 'शतायु हवि' के अंदर शतवीर्य अर्थात् सौ प्रकारके बल होते हैं और (सहस्र-अक्ष) हजार प्रकारकी शक्तियाँ होती हैं। इससे—

नयात्यति विश्वस्य दुरितस्य पारम्। (मं. १)

'सब दुरितको दूर किया जा सकता है।' दुरित नाम पापका है। यह 'दुरित' (दु.-इत) वह है कि जो शरीरमें घुस कर दुःख उत्पन्न करनेवाला होता है; यह शरीरमें घुस कर नाना प्रकारकी पीड़ा उत्पन्न करता है। हवनके द्वारा दुरित अर्थात् रोगोत्पादक द्रव्य शरीरसे दूर किया जा सकता है।

चतुर्थ मंत्रमें विश्वासपूर्वक कहा है कि जब तो 'हवन किया गया है, इन्द्र, अग्नि, सविता, वृद्धस्पति आदि देवताओंसे शक्तियाँ प्राप्त की गई हैं, अब तु विश्वास पूर्वक अपनी सब शक्तियाँ धडाता हुआ सौ वर्षतक जीता रह। जब तुझे मृत्युका भय नहीं है। (म. ४)' हवनका ऐसा सुपरिणाम होता है और इतना विश्वास उत्पन्न हो जाता है। यह हवनका परिणाम मननपूर्वक देखने योग्य है।

पंचम और षष्ठ मंत्रोंमें प्राण और अपानको आदेश दिया है कि— 'हे प्राण और अपान! तुम अब इसी पुरुषके देहमें घुसो, यहाँ अपने कार्य करो और इसके शरीरके तथा संपूर्ण इन्द्रियोंको पूर्ण आयुकी समाप्ति तक अपने अपने कार्य करनेके योग्य रखो। तथा इस शरीरसे प्रयत्न न होओ। तुम्हारे कार्यसे इसके संपूर्ण अणुमृत्यु दूर हो जावें। (म. ५ ६) जब पूर्ण आरोग्य प्राप्त होता है और हवनसे शरीरमें नव जीवन संचारित होता है, तब शरीरमें स्थिर रूपसे प्राणपान रहेंगे ही। यह हवनका परिणाम है।

सप्तम मंत्रमें कहा है कि— 'हे मनुष्य! जब मैं तुझको वृद्ध अवस्थाके लिये समर्पित करता हूँ तुझे सुखमयी वृद्ध अवस्था प्राप्त होवे और सब अणुमृत्यु तुझसे दूर हो जावें।' (म. ७) वृद्ध अवस्थाकी गोदमें समर्पण करनेका तात्पर्य है कि पूर्ण वृद्धावस्थातक अर्थात् सौ वर्षकी पूर्ण आयुतक जीवित रहना ही है।

### मरणका पाश

अष्टम मंत्रमें एक बड़ा भारी सिद्धांत बताया है कि हर एक मनुष्य जन्मते ही मृत्युके पाशसे बाँधा जाता है—

यस्त्वा मृत्युरभ्याघत्त जायमान सुपाशया।

(म. ८)

'मृत्यु तुझको अर्थात् हरएक प्राणिमात्रको जन्मते ही उत्तम पाशसे बांधकर रखता है।' कोई मनुष्य अथवा कोई प्राणी मृत्युके इस पाशसे छूटा हुआ नहीं होता। जो जन्मको प्राप्त हुआ है वह अवश्य किसी न किसी समय मरेगा ही। सब उत्पन्न हुए प्राणिमात्रोंको मृत्युने अपने पाशोंसे ऐसा जकड़ कर बाँधा है कि वे इधर उधर जा नहीं सकते और सब मृत्युके वशमें होते हैं।

'सब जन्म लेनेवाले प्राणियोंको एकबार अवश्य मरना है' यह इस मंत्रका कथन हरएकको अवश्य विचार करने योग्य है। हरएकको स्मरण रखना चाहिये कि अपने स्तिरपर मृत्युका पांव रखा हुआ है। इस विचारसे मनुष्यको सत्य-

धर्मका पालन करना चाहिये । सत्य ही इस मृत्युसे बचाने-  
वाला है ।

### सत्यसे सुरक्षितता

मृत्युके पाशसे बचानेवाला एक मात्र उपाय 'सत्य' है यह  
अष्टम मंत्रमें बताया है—

तं ते सत्यस्य हस्ताभ्यामुदमुञ्चद् वृहस्पतिः ।

( मं. ८ )

' वृहस्पति तुझे सत्यके संरक्षक हाथोंसे उस मृत्युसे  
बचाता है । ' अर्थात् जो मनुष्य सत्यका पालन करता है  
उसका बचाव परमेश्वर करता है । वस्तुतः सत्यसे ही उसका  
बचाव होता है । सत्यका रक्षण साधन ऐसा है कि जिससे  
दूसरे किसी रक्षण साधनकी तुलना नहीं हो सकती, अर्थात्  
यदि एक मनुष्य अपना बचाव सत्यके हाथोंसे करता है  
और दूसरा मनुष्य अपना बचाव शस्त्रास्त्रोंसे करता है तो  
सत्यसे अपना बचाव करनेवाला मनुष्य अधिक सुरक्षित  
होता है, अपेक्षाकृत उसके कि जो अपने आपको शस्त्रोंसे  
रक्षित समझता है । सत्याग्रहसे अपनी रक्षा करना प्राज्ञ-  
बल है और शस्त्रास्त्रोंसे अपनी रक्षा करना क्षात्रबल है ।

क्षात्रबलसे प्राप्तबल अधिक श्रेष्ठ है इसमें किसीको संदेह  
ही नहीं है ।

### सत्यपालनसे दीर्घायुकी प्राप्ति

दीर्घायुकी प्राप्ति करनेकी इच्छा करनेवालेको सत्यका  
पालन करना अत्यंत आवश्यक है । सत्यके संरक्षक हाथोंसे  
सुरक्षित हुना मनुष्य ही दीर्घजीवी हो सकता है ।

इस मंत्रमें जो हवनका महत्त्व वर्णन किया है वह यज्ञ  
शास्त्रमें प्रसिद्ध है । यज्ञसे जनताकी भलाई, आरोग्य प्राप्ति  
आदि होनेका वर्णन सब यज्ञशास्त्र कर रहे हैं । इस दृष्टिसे  
यह सूक्त एक आरोग्य प्राप्तिका नवीन साधन बता रहा है ।

किस रोगके दूर करनेके लिये किस हवन सामग्रीका  
हवन होना चाहिये इस विषयमें यहाँ कुछ भी नहीं कहा है  
परन्तु हवनका सर्व सामान्य परिणाम ही यहाँ बताया है ।  
हरएक रोगके दूर करनेके विवेक प्रकारके हवनोंका ज्ञान  
अन्यान्य सूक्तोंसे प्राप्त करना चाहिये । वैदिक विद्याओंकी  
खोज करनेवालोंके लिये यह एक बड़ा महत्वपूर्ण खोजका  
विषय है ।

## दीर्घायु, पुष्टि और सुमङ्गल

कां. २, सू. २९

( ऋषिः— अथर्वा । देवता— नानादेवताः । )

पार्थिवस्य रसे देवा भगस्य तन्नोऽहं बले ।

आयुष्यमस्मा अग्निः सूर्यो वर्च आ घाद्वृहस्पतिः

॥ १ ॥

आयुंरस्मै धेहि जातवेदः प्रजां त्वष्टरघनिषेह्यस्मै ।

रायस्पोषं सवितरा सुवास्मै शतं जीवाति शरदुस्तवायम्

॥ २ ॥

अर्थ— हे ( देवाः ) देवो ! अग्नि सूर्य और वृहस्पति ( अस्यै ) इस मनुष्यके लिये ( पार्थिवस्य तन्वः  
भगस्य ) पार्थिव शरीरके ऐश्वर्यके ( रसे बले ) रस और बलके अंदरसे प्राप्त होनेवाला ( आयुष्यं वर्चः ) दीर्घ  
आयुष्य और तेज ( आ घात् ) देवे ॥ १ ॥

हे ( जातवेदः ) शान देनेवाले देव ! ( अस्मै आयुः धेहि ) इसको दीर्घ आयु दे । हे ( त्वष्टः ) रचना करने-  
वाले देव ! ( अस्मै प्रजां आधि निषेहि ) इसके लिये प्रजा दे । हे ( सवितः ) प्रेरक देव ! ( अस्मै रायः पोषं  
या सुय ) इसके लिये धन और पुष्टि दे । ( अयं तव शतं शरदः जीवाति ) यह तेरा बनकर सौ वर्ष तक जीवित  
रहे ॥ २ ॥

\* भावार्थ— हे देवो ! इस मनुष्यको अग्नि, सूर्य, वृहस्पति आदि देवताओंकी कृपासे ऐसा दीर्घ आयुष्य प्राप्त हो, कि  
जिसके साथ पार्थिव ऐश्वर्य युक्त भद्र, रस, बल, तेज और भीरोग्य जीवन होते हैं ॥ १ ॥

हे देवो ! इसको उत्तम सन्तान, ऐश्वर्य युक्त उत्तम पुष्टि और दीर्घ आयुष्य दो ॥ २ ॥

आशीर्णं ऊर्जमुत सौप्रजास्त्वं दक्षं धत्तं द्रविणं सचेतसौ ।

जयं क्षेत्राणि सहस्रायमिन्द्र कृष्यान्तो अन्यानभरान्स्तपत्तान्

॥ ३ ॥

इन्द्रेण दुत्तो वरुणेन शिष्टो मुरुद्धिरुग्रः प्रहितो न आगन् ।

एष वां घायापृथिवी उपस्थे मां क्षुधन्मा तृपत्

॥ ४ ॥

ऊर्जमस्मा ऊर्जस्वती धत्तं पयो अस्मै पयस्वती धत्तम् ।

ऊर्जमस्मै घायापृथिवी अघातो विश्वे देवां मुरुत ऊर्जमापः

॥ ५ ॥

शिवाभिष्टु हृदयं तर्पयाम्यनमीषो मोदिपीष्ठाः सुवर्चाः ।

सवासिनो पिषतां मन्थमेतमभिनो रूपं परिधाय मायाम्

॥ ६ ॥

अर्थ— ( न आशीः ) हमें आशीर्वाद मिले तथा हे ( सचेतसौ ) उत्तम मनेवालो ! ( ऊर्ज उत सौप्रजास्त्वै ) बल तथा उत्तम सन्तान, ( दक्षं द्रविणं ) दक्षता और धन हमें ( धत्तं ) दो। हे इन्द्र ! ( अयं सहस्रा ) यह अपने बलसे ( क्षेत्राणि जयं कृष्यान्तः ) विविध क्षेत्रों और विनयेको प्राप्त करता हुआ ( अन्यानं संपत्तान् अघरात् ) अन्य प्रायुष्योंको नीचे क्या दे ॥ ३ ॥

यह ( इन्द्रेण दुत्तः ) प्रभुके द्वारा दिया गया है, ( वरुणेन शिष्टः ) शंखके द्वारा घोसित हुआ है, ( मुरुद्धिः प्रहितः ) उत्साही वीरो द्वारा प्रेरित हुआ है और इस कारण ( उग्रः नः आगन् ) उग्र बनकर हमारे पास आया है। हे ( घायापृथिवी ) तुलोक और पृथिवी ! ( वां उपस्थे ) आपके पास रहनेवाला ( पयः ) यह ( मा क्षुधत्, मा तृपत् ) क्षुधा और तृप्तिसे पीड़ित न हो ॥ ४ ॥

हे ( ऊर्जस्वती ) हे अन्नवाली ! ( अस्मै ऊर्जं धत्तं ) इसके लिये अन्न दो, ( पयस्वती अस्मै पयः धत्तं ) हे दूधराली ! इसके लिये दूध दो। तुलोक और पृथ्वीलोक ( अस्मै ऊर्जं अघत्तां ) इसके लिये बल देवें। तथा ( विश्वे देवाः मरतः आपः ) सब देव, मरुत, जल ये सब इसके लिये ( ऊर्जं ) शक्ति प्रदान करें ॥ ५ ॥

( शिवाभिः ते हृदय तर्पयामि ) कल्याणमयी विद्याओं द्वारा तेरे हृदयको मैं तृप्त करता हूँ। तू ( अनमीषः ) नीरोग और ( सुवर्चा ) उत्तम तेजस्वी होकर ( मोदिपीष्ठाः ) भोजनित हो। ( सवासिनो ) मिलकर निवास करनेवाले तुम दोनों ( अभिनोः रूपं ) अभिदेवोंके रूपको और ( मायां परिधाय ) बुद्धि तथा कर्म शक्तिको प्राप्त हो कर ( एतं मन्थं पिषतां ) इस रसका पान करो ॥ ६ ॥

भाष्यार्थ— हे देव ! आशीर्वाद दो ताकि हमें बल, सुप्रजा, दक्षता और धन प्राप्त हो। मनुष्य अपने निजबलसे विविध कार्यक्षेत्रोंमें प्रिय प्राप्त करे और प्रायुष्योंको नीचे सुखवाला करके भगा देवे ॥ ३ ॥

यह मनुष्य परमात्मा द्वारा बनाया, गुरुके द्वारा शिक्षित और वीरों द्वारा उत्साहित हुआ है, इसलिये यह चरवीर बनकर हमारे अन्दर आया है और कार्य करता है। मातृभूमिको उपासना करनेवाला धर्मवीर भूख और प्याससे कभी कष्टको प्राप्त न हो ॥ ४ ॥

सूर्य पिता और भूमि माता इसको अन्न, रस, बल और भोज देवें। जल आदि सब देव इसकी सहायता करें ॥ ५ ॥

शुभ निवालों द्वारा तेरे हृदयको तृप्त करता हूँ। तू नीरोग और तेजस्वी बन कर सदा भोजनित हो। मिलकर रहो और भयना सोदर, अपनी बुद्धि और कर्मको शक्ति बढाकर इस रसको पी ॥ ६ ॥

इन्द्र एतां संसृजे विद्वो अग्र ऊर्जा स्वधामजरां सा त एषा ।  
तया त्वं जीव शरदेः सुपर्चा मा त आ सुसोऽभिपजस्ते अक्रन्

॥ ७ ॥

अर्थ—(विद्वः इन्द्रः) पवित्र हुआ हुआ प्रभु (एतां भजरां ऊर्जा स्वधां अग्रे संसृजे) इस अधीन अन्न युक्त सुधाको उत्पन्न करता है। ( सा एषा ते ) वह यह सब तेरे लिये ही है। ( तया त्वं सुपर्चाः शरदः जीव ) उंसके द्वारा तू उत्तम तेजस्वी बनकर बहुत वर्ष जीवित रह। ( ते मा आसुसोऽत् ) तेरा ऐश्वर्य न घटे ( ते भिपज् अक्रन् ) तेरे लिये वैद्योनि उत्तम रसयोग बनाये हैं ॥ ७ ॥

भौतिकार्थ—प्रभुने ही यह बलवर्धक अमृतरस प्रारम्भमें उत्पन्न किया है, इसका सेवन करके तेजस्वी और बलिष्ठ बनकर तू दीर्घ आयुकी समाहितक जीवित रह। तेरी आयुमें ऐश्वर्यकी न्यूनता कभी न हो और तेरे लिये वैद्य लोग उत्तम रसोद योग तैय्यार करें, जिससे तू भीरोग और स्वस्थ रहकर उन्नतिकी प्राप्त हो ॥ ७ ॥

## दीर्घायु, पुष्टि और सुप्रज्ञ

### रस और बल

हमारा स्थूल शरीर पार्थिव शरीर कहलाता है, क्योंकि यह पार्थिव परमाणुओंका बना हुआ है। पृथ्वीसे उत्पन्न होनेवाले विविध रसोंके सेवनसे इसकी पुष्टि होती है और रसोंके न मिलनेसे इसकी क्षीणता होती है अर्थात् शरीरका बल बढ़ाना हो तो पार्थिव रसोंका सेवन करना अत्यन्त आवश्यक है। शरीरका ऐश्वर्य, बल, आयुष्य और तेज इस रस-सेवनपर निर्भर है।

पार्थिव रसका पार्थिव शरीरके सर्ववर्णके साथ घनिष्ठ सम्बन्ध है अतः उस पार्थिव रसको देनेवाले अग्नि, सूर्य आदि देवताओंका संबंध भी शरीरसे होगा ही, क्योंकि अग्निकी उष्णता, सूर्य किरणोंका रसायनगुण और जलका रस इन सबका समिश्रण हो कर ही पृथ्वीसे रस उत्पन्न होता है। इन सम्पूर्ण देवताओंके अथवा इस रसमें होनेसे वह रस मानो देवताओंका ही रस है। इसलिये उसके सेवनसे देवताओंके सखायता ही सेवन होता है। जिस प्रकार गौ घास खाकर दूधरूपी जीवन रस देती है, इसी प्रकार यह भूमि अपने योग्य पदार्थ सेवन करके धान्य, फल, शाक, कद्द, मूल आदि रूपसे रस देती है। यद्यपि यह रस भूमिसे उत्पन्न होता है, तथापि उसके साथ आप, अग्नि, वायु, सूर्य, चंद्र आदि सब देवोंका घनिष्ठ सम्बन्ध है। यदि कोई वनस्पति सूर्य प्रकाशसे वंचित रखी जाय अर्थात् ऐसे स्थानपर रखी जाय कि जहाँ सूर्य प्रकाश उसे न मिले तो वह दुर्बल हो जायेगी। अतः पृथ्वीसे रस उत्पन्न करनेके साथ सूर्यादि देवोंका भी बड़ा भारी संबंध है। ये

सब देव मनुष्य मात्रके लिये अन्न आदि भोग तैयार करनेमें दक्षिण होकर कार्य कर रहे हैं। यही इन देवोंकी पालक शक्ति है, जो प्राणिमात्रका पालन कर रही है।

'अग्नि, सूर्य, वृहस्पति आदि सब देव पार्थिव ऐश्वर्यके रससे और शारीरिक बलसे उक्त आयुष्य और तेज देते हैं।' यह प्रथम मंत्रका कथन उक्त तत्पर्य बतलाता है। इसलिये दीर्घायु, आरोग्य और बलयुक्त तेज चाहनेवाले लोग सूर्यादि देवोंसे मिलनेवाले लाभ प्राप्त करें और उक्त गुणोंसे अन्न आदि रस लेकर अपना बल बढ़ावें। यह प्रथम मंत्रका बोध है।

( म १ )

### प्रतापु

द्वितीय मन्त्र कहता है कि 'जातवेदसे सुप्रज्ञ, सवितासे पुष्टि और धन प्राप्त करके यह मनुष्य सौ वर्ष जीवित रहला है।' ( म. २ ) इस मन्त्रमें दीर्घायु प्राप्त करनेकी युक्ति बताई है। जातवेद, स्वधा और सविता ये तीन देव हैं कि जिनकी कृपासे दीर्घायु प्राप्त होती है। इसलिये इनका विशेष विचार करना आवश्यक है—

१ जातवेदः—(जातवेदस्) जिससे वेद अर्थात् ज्ञान बना है, जिससे ज्ञानका प्रवाह चलता है। जिसके पास ज्ञान है और जिससे वह ज्ञान चारों ओर फैलता है। (जातवेत्ति) जो बने हुए पदार्थ मात्रको जानता है अर्थात् पदार्थ मात्रके गुणधर्मोंको जाननेवाला ज्ञानी। (जातस्य वेदः) उत्पन्न हुए वस्तु मात्रका ज्ञान। इस अर्थमें यह शब्द प्रदार्थविद्याका याचक है। किसी भी प्रकार विचार किया जाय तो यह शब्द



ज्ञानवाचक स्पष्ट है। मंत्रमें कहा है कि यह आयु देता है, इससे स्पष्ट सिद्ध होता है कि 'ज्ञानी अथवा ज्ञानकी सहायतासे आयु बढ़ाई जा सकती है।' यदि आयु बढ़ाना अभीष्ट हो तो वस्तुमात्रका ज्ञान अर्थात् विद्या प्राप्त करनी चाहिये और उस विद्यासे अन्नरसादिकोंका योग्य सेवन करके अपनी आयु बढ़ानी चाहिये।

२. त्वष्टा— कारीक करना, कारिकाईसे कार्य करना, कुशलतासे कार्य करना, कारीगरीका कार्य करना इत्यादि कार्य करनेवालेका त्वष्टा नाम है। परमेश्वर एक बड़ा भारी कारीगर है, इसलिये उसको त्वष्टा कहते हैं। अन्य कारीगर भी छोटे त्वष्टा हैं। 'त्वष्टा इस मनुष्यके लिये प्रजा देवे' यह इस मन्त्रभागका कथन है योग्य सन्तति बनाना इसीके भाषीन है, परमात्माकी कृपासे इसे योग्य और उत्तम सन्तति प्राप्त हो। जो मनुष्य कारीगरीके कार्योंमें कुशल होता है, उसमें सुन्दरताका ज्ञान अन्योंके अधिक होता है, इसलिये ऐसे मनुष्यकी सन्तान अन्योंकी अपेक्षा अधिक सुडील होती है। मातापिताके अन्दर सुन्दरताकी कल्पना जितनी अधिक होगी उतनी ही सुन्दरता अथवा सुडीलपन सन्ततियोंमें आता है। त्वष्टासे प्रजाका सम्बन्ध यह है।

३. सविता— प्रेरणा देनेवाला और रसका प्रदान करने वाला। सूर्य सबको जगाला है और वनस्पतियोंमें रसका सञ्चार करता है, इसलिये उसका नाम सविता है। यह भूमिके ऊपर वनस्पति आदिकोंमें रस उत्पन्न करके प्राणियोंकी (पोष्य) पुष्टि करता है और उनकी (रायः) शोभा या ऐश्वर्य भी बढ़ाता है।

इस रीतिसे ये देव मनुष्यकी सहायता करते हैं और इसको दीर्घजीवन देते हैं। मनुष्योंको चाहिये कि वह इससे यह लाभ प्राप्त करें।

### अन्न, बल, धन, सुसन्तान और जय

आगे तृतीय मन्त्रमें मनुष्यकी सम्पूर्ण आर्वाक्षाओंका वर्णन संक्षेपसे किया है। 'इमें अन्न, बल, धन, सुसन्तान और जय प्राप्त हो और शत्रु नीचे दब जाय।' यही सब मनुष्योंकी मनोकामना होनी चाहिये। अन्नसे शरीरकी भूख शान्त होती है, उससे बल बढ़ता है, धन हर एक व्यवहारका साधक होनेसे उसे सब चाहते ही हैं, इससे पञ्चाव वंशविसार के लिये सुसन्तानकी अभिलाषा मनुष्य करता है, इसके अनन्तर अपने विजयका इच्छुक होता है। यह प्रायः हर एक मनुष्यकी इच्छा है, परन्तु यह सिद्ध कैसे हो, इसका उपाय

पूर्व दो मन्त्रोंमें कहा है। उससे यह सब प्राप्त हो सकता है। इसके साथ साथ ध्यान रखने योग्य विशेष महत्वकी बात इस मन्त्रमें कही है; उसको धरानेवाला मन्त्रभाग यह है।

अयं सहसा जयं कृणवानः क्षेत्राणि । ( मं. ३ )

'यह अपने बलसे विजय प्राप्त करता हुआ क्षेत्रोंको प्राप्त करे।' इस मंत्र भागमें (सहः) अपने अंदरके बलका उल्लेख है। 'सहः' नाम है 'निजबल' का, जिस बलसे शत्रुका हमला सदा जाता है, जिस बलके कारण शत्रुके हमले होने पर भी वीरका नुकसान कुछ भी नहीं होता है उसका नाम सह है। मनुष्यको यह 'सहः' संज्ञक बल अपने अंदर बढ़ाना चाहिये। यह बल जितना बढ़ेगा उतनी ही विजय प्राप्त होगी और विविध कार्य क्षेत्रोंमें उन्नति हो सकेगी। और इसीके प्रभावसे शत्रु परास्त होंगे। यदि वीरमें यह सह हो, तो चढ़े अन्य साधनोपसाधन कितने भी पासमें हों तो भी उनका कोई प्रभाव नहीं होता। इसलिये इस मंत्र भागमें जो 'सहः' संज्ञक बल अपने अंदर बढ़ानेकी सूचना दी है उसको ध्यानमें धारण करके, वह बल अपने अंदर बढ़ावे और उसके आधारसे अन्न, बल, धन, सुसन्तान आदिके साथ विजय कमावें।

चतुर्थ मंत्रमें कहा है कि यह मनुष्य चाचापृथिवीके अंदर जो आया है वह 'इन्द्रकी आज्ञामें, वरुण द्वारा शासित होकर और मरुतों द्वारा प्रेरित होकर आया है, इसलिये यह यहाँ आकर भूल और प्याससे दुखी न बने।' ( मं. ४ ) प्रत्येक मनुष्य अपने आपको इन देवों द्वारा प्रेरित हुआ समझे। इतने देव मनुष्यको प्रेरणा देने और उसकी रक्षा करनेवाले हैं, यह बात मनमें धारण करनेसे मनकी शक्ति बढी प्रभावशाली बन जाती है। मेरे सहायकारी इतने देव हैं यह विश्वास बढा बल बढ़ानेवाला है। जिस मनुष्यकी उन्नति करनेके लिये इतने देव कार्य करते हैं, भूमि, आप, अग्नि, सूर्य आदि देव इसके लिये अन्न तैयार करते हैं, घृहस्वति इसे ज्ञान देता है, जातबेदा इसको विद्या देता है, सूर्य तेज देता है, अन्यान्यदेव इसकी अन्य प्रकारकी सहायता करते हैं और रक्षा भी करते हैं, क्या ऐसा मनुष्य अपनी शक्तिके चारों ओर विजय प्राप्त करके अपने शत्रुओंको दूर नहीं कर सकता? अवश्य कर सकता है, परंतु इसको कटिबद्ध होकर अपने पाँवपर खड़ा होना चाहिये।

'अन्नवाली भूमि इसे अन्न अर्पण करती है दूधवाली गौयें इसके लिये दूध देती हैं, चाचा-पृथिवी इसके लिये बल बढ़ाती हैं और आप देवता इसे शीर्ष प्रदान करता है।' ( मं. ५ )

इतने देवता मनुष्यकी सहायता कर रहे हैं, कुछ न मांगते सहायता देते हैं। इतनी सहायता परमारमाकी मंगलमयी योजनासे हो रही है। इसके बाद भी यदि मनुष्य अपना बल न बढ़ावे और विज्ञप न संपादन करे; तो फिर दोष किसका? मनुष्यकी अपनी उन्नतिके लिये कटिबद्ध ये सप देप उसके सहायक होते हैं और उसकी अर्लद्ध उन्नति हो सकती है।

### हृदयकी तृप्ति

अन्न प्राप्त हो जाए, शरीरका बल भी बढ़ जाए, संतति भी बहुत हो जाए तथा अन्याय्य भोग और ऐश्वर्य भी मिल जाए तो भी हृदयकी तृप्ति नहीं हो सकती। जयतक हृदयकी तृप्ति नहीं होती तबतक ज्ञान्ति भी नहीं मिल सकती। इसलिये पूर्वोक्त मंत्रों द्वारा अम्युदयका मार्ग बतारकर पद्यम मंत्रमें निःश्रेयसका मार्ग बतया जावा है। हृदयकी तृप्तिका मार्ग यह है।

ते हृदयं शिवाभिः तर्पयामि । ( मं. १ )

‘ तेरा हृदय मंगल वृत्तियोंसे तृप्त करता हूँ ।’ शिवा शब्द शुभलाका वाचक है। जो मंगलमय है, यह शिव है, फिर चाहे यह भावना हो, कामना हो या विद्या हो। जो शिव है उसीसे हृदयकी सन्तुष्टि होती है, किसी अन्य भावसे नहीं। जब कभी बुरा विचार मनुष्य मनमें आता है, तब मन अशांत होजाता है और जब कभी शुभ भावना आती है, तब मन प्रसन्न हो जाता है। शुभ विचार, शुभ अक्षर और शुभ आचार ही मनुष्यके हृदयको संतोष दे सकता है। शुभ विचार आदियोंके मनमें स्थिर होनेसे मनुष्यका हृदय तृप्त, शांत और मंगलमय हो जाता है। इस हृदयकी शोभन अवस्थासे मनुष्य दीर्घायु, नीरोग, तेजस्वी, वर्षस्वी तथा बलवान् होता है और ऐसे शांतिपूर्ण मनुष्यको ही सुसंतान प्राप्त होती है। हृदयकी शांतिका इतना महत्व दिया है और हृदयकी अशांतिले बहुत हानि होती है। यही बात आगेके मंत्र भागमें कही है—

अनमीयाः सुवर्षाः मोदिप्रीष्टाः । ( मं. १ )

‘ नीरोग और उत्तम तेजस्वी होकर आनन्दित हो’ अर्थात् पूर्वोक्त रीतिले हृदयकी शांति स्थिर होनेसे मनुष्य नीरोग और उत्तम तेजस्वी होकर आनन्दित हो सकता है, इसलिये मनुष्यको चाहिए कि वह अपने अंतःकरणको शांत और महलमय बनाने और अशांतिसे दूर रहे। अरिपु अशांत अक्षरधामें भी वह अपना अंतःकरण शांत

और शुभ मंगल कामनाओंसे परिपूर्ण रहे। यह जो अंतःकरणके विशालत्वके विषयमें उपदेश हुआ। बाहरका व्यवहार कैसे करना चाहिये इस विषयमें हमी मन्त्रका उत्तरार्थ देखिये—

सवासिनी मायां परिधाय मन्थं पिवताम् । ( मं. १ )

‘ सब मिलकर एक स्थानपर रहते हुए कौशल्यको धारण करके रसका पान करो’ इसमें निम्नलिखित उपदेशावोचक शब्द महत्वपूर्ण हैं—

१ स-वासिनी— एकत्र निवास करनेवाले, समान अधिकारसे एक स्थानपर रहनेवाले। उद्यनीच भेदको न बढ़ाते हुए समान विचारसे इकट्ठे रहनेवाले। एक प्रकारके आचार व्यवहारसे रहनेवाले।

यह शब्द एकताका बल अपने समाजमें यज्ञका उपदेश दे रहा है। परस्पर विद्वेष न बने, अपितु एकताका बल बने; यह भाव यहां स्मरण रखने योग्य है।

२ मायां परिधाय— मायाका अर्थ बुनालता, हुसर, कर्म करनेकी प्रवीणता, कौशल आदि है। शब्द सुद्विधाकि और कर्मशाक्तिके लिए समानतया प्रयुक्त होता है। बुनालतासे कार्य करनेकी सुद्धि और शक्ति धारण करनेकी सुचना इस शब्द द्वारा मिलती है। जगत्का व्यवहार करनेके लिये यह बुनालता अत्यन्त आवश्यक है। बुनालताके बिना कार्य करनेवाला घनका भागी नहीं हो सकता।

एकताके साथ, समताभावके साथ रहनेवाले और बुनालतासे कार्य व्यवहार करनेवाले लोग ही भोगरूपी रसपान करके आनन्द प्राप्त कर सकते हैं।

### स्वधा

मंत्र ७ में कहा है कि “ स्वधा, अन्न और बलवती है, यह इन्द्रके द्वारा बनाई गई है, इसका सेवन करके तेजस्वी बनकर तू वर्षे जीओ। ” यह स्वधा क्या चीज है, इसका विचार करना चाहिये—

“ स्वधधा ” अपनी धारण शक्तिका नाम स्वधा है। जिस शक्तिले अपने शरीरके विभिन्न अणु इकट्ठे रहते हैं उसको स्वधा शक्ति कहते हैं। यह स्वधा शक्ति जितनी मनुष्यमें होती है उतनी ही उसकी आयु होती है। शरीरकी स्वधा-शक्ति कम होनेपर कोई औषधि सहायक नहीं होती। जबतक यह स्वधाशक्ति शरीरमें कार्य करती है तबतक ही मनुष्य जीवित रह सकता, बच सकता और विज्ञप पा सकता है।

यह स्वधाशक्तिका मद्रत्व है। इसका बिना श्रायु निश्चित है। इसीलिये सप्तम मन्त्रमें कहा है कि "यह स्वधाशक्ति अजर है" अर्थात् यह जरावाली नहीं है, इससे (जरा) बुरापा जल्दी नहीं आता, बृद्ध आयुमें भी जवानी रहती है। यह स्वधा (उर्जा) बल बढ़ानेवाली है, इसीकी सहायतासे मनुष्य (सुचर्चा) उत्तम कान्तिवाला तेजस्वी और प्रभावशाली होता है और (शतं जीव) सौ वर्षकी पूर्ण निरोग आयु प्राप्त कर सकता है।

इसलिये ब्रह्मचर्यादि सुनिषर्माका पालन करके तथा आयु-

प्यगणके सूक्तोंमें कहे गए उपदेशोंके अनुकूल भावचरण करके मनुष्य अपनी स्वधाशक्तिको बढ़ावे और मनुष्यको प्राप्त होनेवाले अनेक कार्यक्षेत्रोंमें विजय कमावे तथा इस सूक्तके पद्यम मन्त्रमें कहे गए उपदेशानुसार अपने अन्त करणको शुभ भावोंसे ज्ञान्त और गंभीर बनावे और हृदयको तथा परलोकमें हृत्कृत्य बने। यही—

"नः आशीः"

'हमारे लिये आशीर्वाद मिले' और विवेकता और शान्ति-का साधन हो।

## दीर्घायुष्यं वाप्ति

कां. २, सू. २८

( ऋषि - शम्भु । देवता - जरिमा, आयु, मित्रारुणौ, पावाशुष्यिभ्यादयो देवाः । )

तुभ्येभ्य जरिमन्वर्घतामृषं भेममन्ये मृत्यवो हिंसिपुः शतं ये ।

मानेव पुत्रं प्रमना उपस्थे मित्र एनं मित्रियात्पात्वेहंसः

॥ १ ॥

मित्र एनं वरुणो वा रिशादा जराभृत्युं कृणुतां संविदानौ ।

तदुमिहोतां ध्युनानि विद्वान् विश्वा देवानां जनिमा विवक्ति

॥ २ ॥

अर्थ— हे (जरिमन्) बृद्धावस्था ! (तुभ्यं एव अयं वर्घतामृषं) तेरे लिये ही यह मनुष्य बड़े। (इमं ये अन्ये शतं मृत्यवः) इसकी जो ये सौ अपमृत्युए हैं वे इसकी (मा हिंसिपुः) हिंसा न करे। (प्र-मानाः माता मुत्रं उपस्थे इव) प्रसन्नमनवाली माता पुत्रको जैसे गोदमें लेती है वसी प्रकार (मित्रः मित्रियात् एनसः एनं यातु) मित्र मित्र सम्बन्धी पापसे इसकी बचावे ॥ १ ॥

(मित्रः रिशादसः वरुणः वा) मित्र और शयुनाशक वरुण (संविदानौ एनं जराभृत्युं कृणुतां) दोनों मिलकर इसको बृद्धावस्थाके पश्चात् भरनेवाला करें। (होता ध्युनानि विद्वान् अग्निः) दाता और सब कर्मोंको बचावत् जाननेवाला अग्नि (तत् विश्वा देवानां जनिमा विवक्ति) उसको सब देवोंके जन्मोंको कहता है ॥ २ ॥

भावार्थ— मनुष्य पूर्ण बृद्धावस्थातक दीर्घायुषी होवे। <sup>१</sup> १०<sup>१</sup> चर्मों सँकड़ों अपमृत्यु प्रयत्न करनेपर भी इसे न मार सकें। जिस प्रकार अपने मित्रपुत्रको माता गोदमें लेकर प्रेमसे पालती है, वसी प्रकार सबका मित्र देव इस मृत्युको मित्र सम्बन्धी पापसे बचावे ॥ १ ॥

शयुनाशक मित्र और वरुण ये मिलकर इसको दीर्घ आयुवाला करें। सब चारिभ्य जाननेवाला त्रेजस्वी देव इसको सब देवताओंके जीवनपरित्र कहे ॥ २ ॥

स्वमीशिये पशूनां पार्थिवानां ये जाता उत वा ये जनित्राः ।

मेमं प्राणो हासीन्मो अपानो मेमं मित्रा वधिषुर्मो अमित्राः

॥ ३ ॥

घोष्ठा पिता पृथिवी माता जरामृत्युं कृणुतां संविदाने ।

यथा जीवा अदितेरुपस्थे प्राणापानाभ्यां गुपितः शतं हिमाः

॥ ४ ॥

इममंशु आयुषे वर्षेसे नय प्रियं रेतो वरुण मित्रराजन् ।

मातेवास्मा अदिते शर्म यच्छ विश्वे देवा जरदष्टिथ्यासत्

॥ ५ ॥

अर्थ— (ये जाताः उत वा ये जनित्राः) जो जन्मे हैं और जो जन्मनेवाले हैं उन (पार्थिवानां पशूनां त्वं ईशिये) सभी पृथ्वीके ऊपरके रहनेवाले प्राणियोंका तू स्वामी है। (इमं प्राणः मा, अपानः च मा हासीत्) इसको प्राण और अपान न छोड़े। तथा (मित्राः इमं मा वधिषुः) मित्र इसे न मारें और (मा अमित्राः) शत्रु भी न मारें ॥३॥

(घोः पिता पृथिवी माता संविदाने) घोषिता और पृथ्वी माता मिलकर (त्वा जरामृत्युं कृणुतां) तुझको मृदावस्थाके पश्चात् मरनेवाला करें। (यथा अदितेः उपस्थे) जिससे तू भी मातृभूमिकी गोदमें (प्राणापानाभ्यां गुपितः) प्राण और अपानसे सुरक्षित होकर (शतं हिमाः जीवाः) सौ वर्षतक जीवित रह सके ॥ ४ ॥

वे (अग्ने मित्र वरुण राजन्) अग्ने और मित्र तथा वरुण राजा ! (प्रियं रेतः) प्रिय भोग और वीर्यका बल देकर (इमं आयुषे वर्षेसे नय) इसको दीर्घ आयुष्य और तेज प्राप्तिके लिये दे जा। वे (अदिते) आदिशक्ति । तू (माता इय अस्मै शर्म यच्छ) माताके समान इसे सुख दे। दे विश्वे देवो ! (यथा जरदष्टिः असत्) यह मनुष्य जिससे मृदावस्थातक जीवित रहे वैसी सहायता करो ॥ ५ ॥

भावार्थ— हे ईश्वर ! तू पृथ्वीपरके संपूर्ण जन्मे हुए और जन्मनेवाले सब प्राणियोंका स्वामी है, तेरी कृपासे प्राण और अपान इसे बीचमें ही न छोड़ें तथा मित्रोंसे या शत्रुओंसे इसका बच न होवे ॥ ३ ॥

गुपिता सूर्य और मातृभूमि ये दोनों मिलकर इसको दीर्घ आयुष्यतक जीवित रखें और यह मनुष्य अपनी मातृभूमिकी गोदमें प्राण और अपानोंसे सुरक्षित होता हुआ सौ वर्षकी दीर्घ आयुष्यतक जीवित रहे ॥ ४ ॥

हे अग्ने वरुण मित्र राजन् ! इसको प्रिय भोग और वीर्यका बल देकर दीर्घ आयुष्यसे युक्त तेजस्वी जीवन प्राप्त करानो। आदिशक्ति माताके समान इसे सुख देवे। और अन्त्याय सब देव इसकी ऐसी सहायता करें कि यह सुखसे दीर्घ आयु प्राप्त कर सके ॥ ५ ॥

## दीर्घायुष्य प्राप्ति

### दीर्घ आयुष्यकी मर्यादा

'शातायु' शब्द दीर्घ आयुष्यकी मर्यादा बता रहा है। इस सूक्तके (मं. ४) में भी (शतं हिमाः जीवाः) 'सौ वर्षतक जीवो' कहा है इससे सौ वर्षकी दीर्घायु प्राप्त करना, इस सूक्तका उद्देश्य है। छोटी आयुके बालकको यह आशीर्वाद दिया जाता है और सब दिलसे चाहते हैं कि वह सौ वर्षतक जीवित रहे। तथा —

ये अग्ने गं गं मृ० ११. ते इमं मा हिंषिषुः। (मं. १)

१२ [अपर्व. भा. ४ हिन्दी]

'जो सैंकड़ों अपश्यु हैं वे इसको बीचमें ही न मार सकें।' अर्थात् सौ वर्षके पूर्व कोई अपश्यु इसका नाश न कर सके। बीचमें किसी किमी समय कोई अपश्यु इसके पास आ भी जाए तो भी वह इसके पास सर्कल मनोरथवादी न हो सके, यह यश कहना है। लोग दीर्घ आयु प्राप्त करने के लिये ऐसे रव बली हों और खान पान भोग व्यवहारदिक नियम ऐसी वृत्तियों को ध्यान में रखें कि वे बीच हीमें मृत्युके वशमें न चले जाय।

### साधन

दीर्घजीवन प्राप्त करनेका साधन चतुर्थ मंत्रमें संक्षेपसे कहा है—

प्राणापानाभ्यां गुपितः शतं हिमा जीवाः ( मं. ५ )

'प्राण और अपानसे रक्षित होता हुआ सौ वर्ष जी।' इस मंत्र भागमें दीर्घजीवनका साधन कहा है। यदि इसका विचार मनुष्य करेगा, तो प्रायः वह दीर्घायु प्राप्त कर सकेगा। प्राण और अपानसे सुरक्षितता प्राप्त करनी चाहिये। अर्थात् प्राणका और अपानका बल अपनेमें बढ़ाना चाहिये। नानिके ऊपर प्राणका राज्य है और नीचे अपानका राज्य है। ये ही शरीरमें मित्र और वरण हैं। इनका उद्देश्य इसी सूत्रमें अन्यत्र ( मं. २, ५ में ) पाठक देख सकते हैं। इसी एक साधनसे मनुष्य दीर्घ आयु प्राप्त कर सकता है।

### इनका कार्यक्षेत्र

आल और उच्छ्वास रूप प्राणका कार्य हमें प्रत्यक्ष दिखाई देता है। प्राणायामसे इस प्राणका बल बढ़ता है और इनकी सब क्रियाएं भी ठीक प्रकार चल सकती हैं। साधारण भ्रमा और उज्ज्यायी प्राणायाम इस अनुष्ठानके लिये पर्याप्त हैं। भ्रमा प्राणायाम धौकनीकी गतिके समान वेगसे आल उच्छ्वास करनेसे होता है। यह थोड़े समय तक ही होता है। अधिक होनेवाला सुगम प्राणायाम उज्ज्यायी है। जो स्वरयुक्त और शांत वेगसे आलोच्छ्वास नाकसे करनेसे होता है। आलका भी शब्द हो और उच्छ्वासका भी हो। कुम्भकका करना न करना इच्छा पर है। यह अति-सुगम और सुसाध्य प्राणायाम है और विना आयास जिस समय चाहे हो सकता है। यह सीम्य होता हुआ भी इस कार्यके लिये अति उपयोगी है।

इस प्रकार प्राणके बल बढ़ानेका अनुष्ठान होनेसे इसीका परिणाम अपान क्षेत्र पर भी होता है। और अपानके कार्य भी उत्तम रीतिसे होने लग जाते हैं। अपानके कार्य मल-मूत्रोत्सर्ग और क्रीडागत वायुका नीचे भागसे गमन आदि हैं, ये इससे होते हैं। अन्यान्य योगसाधन भी सुविद्य साधकसे जाने जा सकते हैं।

इस योगनासे प्राण और अपानका बल बढ़ानेसे दीर्घ-आयु प्राप्त करनेका हेतु सिद्ध हो सकता है। दित मित पच्य भोजन, सेवमवृत्ति, ब्रह्मचर्य आदि जो धर्ममार्गके साधन हैं, ये इराएक अवस्थामें आवश्यक हैं वे सर्व साधारण होनेसे

इनका विचार पढ़ो करनेकी आवश्यकता नहीं है। प्राण अपानके बलसे अपने आपकी सुरक्षित करना यह एक मात्र अनुष्ठान पढ़ाई इस कार्यके लिये इस सूत्रने बताया है और वह योग्य ही है।

ये दोनों कार्य ठीक प्रकार होने लगे, तो शौचशुद्धिके संबंधमें कोई क्लेश नहीं होंगे, भूख भी उत्तम लगेगी, छातीमें भी कोई कफादिकी बाधा नहीं होगी। इस प्रकार शरीरके सब व्यवहार बिना कष्ट होने लगे, तो समझना चाहिये कि दीर्घायुकी प्राप्तिके मार्गपर अपने पग पट रहे हैं। परंतु यदि इनके कष्ट होने लगे तो समझना योग्य है, कि अपने पग दूसरे मार्गपर पट रहे हैं। यही तृतीय मंत्रमें कहा है—

इमं प्राणः मा हासीत्, मा अपानः। ( मं. ३ )

'प्राण अथवा अपान इसे भीधमें ही न छोड़ दें।' अर्थात् यह मनुष्य सौ वर्षकी पूर्ण आयु तक उत्तम प्रकार जीवित रहे और इसके शरीरमें अन्ततक प्राण और अपान अपना कार्य ठीक रीतिसे करते रहें। जो पाठक अपने स्वास्थ्यके संबंध में विचार करते हैं उनको अपने अंदरके प्राण और अपानके कार्यका विचार करना चाहिये, क्योंकि इन कार्योंके ठीक तरह चलते रहने पर ही शरीरका स्वास्थ्य ठीक रह सकता है।

स्वास्थ्यकी तथा दीर्घ आयु प्राप्त होनेकी यह उंची है। ( प्राणापानाभ्यां गुपितः ) प्राण और अपान द्वारा जो सुरक्षित होता है, वह निश्चयसे सौ वर्ष जीवित रहेगा। इस लिये दीर्घायुके इच्छुक लोग अपने शरीरके अंदर इन दोनों बलोंको बढ़ावें।

### बोध

प्राण अपान भी बलवात् रहें और शरीर स्वास्थ्य भी उत्तम रहे तो भी बध, कण्ठ, अपघात आदि आपत्तियां हैं जिनसे मनुष्यकी मृत्यु हो सकती है। धर्मयुद्धादि प्रसंग छोड़ दिये जाय, क्योंकि वहां जाकर मरना तो धर्म ही होता है, तो भी अन्य वध कम नहीं हैं। परंतु इनको हटाना मनुष्यके आधीन नहीं, होता। कई प्रसंगोंमें अपने अंदर आईसा भाव बढ़ाने और सार्वत्रिक प्रेमदृष्टिकी वृद्धि करनेसे घातक लोगोंके मनका भी सुधार होता है, परंतु यह सिद्ध योग-नुष्ठानसे और दीर्घ आत्मसंयमसे साध्य है। इसलिये सबको यह प्राप्त होना कठिन है। अतः सर्वसाधारणके लाभार्थ ईश-प्रार्थना ही एक सुगम साधन है, इसीलिये मंत्र ३ में कहा है कि—

## ईश्वरप्रार्थना

इमं मित्रा. मा वधिषु. मा अमित्राः । ( मं ३ )

‘ हे ईश्वर ! तेरी कृपासे मित्र इसका वध न करें और अमित्र भी वध न करें । ’ तृतीय मंत्र परमेश्वर प्रार्थना विषयक ही है, ‘ भूत भविष्य कालके सब प्राणियोंका एक ईश्वर है, सबका पालन बही करता है, उसीकी कृपासे इस मनुष्यका वध न होवे और इसका स्वास्थ्य भी उत्तम रहे । ’ यह तृतीय मंत्रका भाव ईश्वर प्रार्थनाका बल प्राप्त करनेकी सूचना देता है । सब चराचर जगत्का पालनद्वारा परमात्मा है, उसकी भक्ति करनेसे जो श्रद्धाका बल बढ़ता है, वह अपूर्व है । श्रद्धावान् लोग ही उस बलका अनुभव करते हैं । और प्रायः यह अनुभूत है कि श्रद्धा भक्तिसे परमात्म-भक्ति करनेवाले उपासक उत्तम स्वास्थ्यसे संपन्न होते हैं । इसलिये इस दीर्घायुष्य प्राप्तिके सूत्रमें ( त्वं ईशिये ) इस तृतीय मंत्र द्वारा जो ईश्वर भक्तिका पाठ दिया है वह दीर्घ आयु प्राप्त करनेके लिये अत्यन्त आवश्यक है । इस बलके प्राप्त होनेपर ही अन्य साधन लाभकारी हो सकते हैं और इस बलके न होनेकी अवस्थामें पासमें अन्य साधन कितने भी हों तो भी वे हानना लाभ नहीं पहुंचा सकते ।

## देवचरित्र श्रवण

दीर्घ आयु प्राप्त करनेके लिये श्रवण अथवा पठन देवता-भक्तिके चरित्रोंका ही करना चाहिये । देवों अर्थात् देवताके समान सत्सुरपोक जीवन चरित्र श्रवण करने चाहिये ।

भ्रातृकल उपन्यास आदि पुस्तकें ऐसे पृथित कथा कला-पौसे युक्त प्रकाशित हो रही हैं कि जिनके पठन पाठनसे पढ़नेवालोंमें रागद्वेष बढ़ते हैं, वीर्य भ्रष्ट होता है, मद्रक्षय्य दृष्ट जाता है और नाना प्रकारकी आपत्तियां बढ़ जाती हैं । परंतु ये पुस्तकें आज कल बढ़ रही हैं, अपने देशमें क्या और इतर देशोंमें क्या हीन दर्जेके लोगोंके लेखन व्यवसायमें आनेके कारण साहित्य भी हीन होता जा रहा है, इससे सब प्रकारकी हानि ही हानि हो रही है, इससे बचनेके उद्देश्यसे इस सूत्रने सावधानीकी सूचना द्वितीय मंत्रमें दी है, देखिये—

ययुनानि विद्वान् होता अग्नि.

सत्पिथ्या देवानां जनिमा विधिकि । ( मं २ )

‘ सब कर्मोंको ध्यावत् जाननेवाला दाता अग्निके समान तेजस्वी उपदेशक सब देवोंके जीवन चरित्र उसे सुनावे । ’ यह मंत्र कई दृष्टियोंसे मान्य करने योग्य है । इसमें सबसे

पहिले उपदेशकके गुण कहे हैं, उपदेशक दाता उदार मन-वाला होवे, अपने सर्वस्वका ( होता ) दान करनेवाला हो, ( अग्निः ) अग्निके समान तेजस्वी हो और ( ययुनानि विद्वान् ) कर्तव्याकर्तव्यको ध्यावत् जाननेवाला हो । इसी प्रकारका प्रबुद्ध उपदेशक लोगोंका मार्गदर्शक बने, लोगोंको धर्म मार्गका उपदेश करे और लोगोंको ( देवानां जनिमानि ) देवताओंके जीवन चरित्र सुनावे । देवेनि अपने जीवनमें कैसे शुभ कर्म किये, किस रीतिसे परोपकार किया, जनताका उदार कैसे किया इत्यादि सभी बातें लोगोंको समझा देवे । राक्षसों और पिशाचोंके जीवन चरित्र पढ़ने नहीं चाहिये अपितु देवोंके दिव्य चरित्र ही अपने सामने रखने चाहिये । आदर्श जीवन देवोंका हुआ करता है । राक्षस और पिशाचों, भूतों और डाकूओंका जीवन तो न सुनने योग्य होता है । यही उच्च जीवन मनुष्य अपने सामने आदर्शके लिये रखें तो उनके जीवनोंका भी सुधार होगा और उनकी आयु भी बढ़ेगी । आयु बढ़ानेके लिये भी यह एक उत्तम साधन है कि लोग धीरामचंद्रका जीवन अपने आदर्शके लिये लें और रावणका जीवन न लें । भ्रातृकलकी उपन्यासादि पुस्तकोंसे, जो मानवी अतःकरणका ही विगाड़ कर रही हैं, बचनेकी सूचना यहां वेदने दी है । इसका पालन श्रितना हो सकता है उतना लाभकारी होगा ।

भ्रातृकल जो चरित्र मिलते हैं वे मनके विकार बढ़ानेवाले मिलते हैं । समयशीलता बढ़ानेवाले चरित्र कम हैं । इस लिये सद्गुण पठन यह एक भ्रातृकल दुःसाध्य बात हो रही है । तथापि ऋषियोंकी कृपासे रामायण महाभारत ग्रंथ तथा अथर्वान्य ऋषिणीत चरित्र हैं, उनका मनन करनेसे बहुत लाभ हो सकता है । जो लोग इस बातको आवश्यक समझते हैं उनको उचित है कि वे ऐसे सचरित्र अथवा श्रेष्ठ ग्रंथ निर्माण करें और कार्यों कि जिनके पठन पाठनसे आगामी संतान सुधारके पथपर सुगमतासे चल सके। अस्तु । इस मंत्र भागने ‘ दिव्यचरित्रोंका श्रवण और मनन ’ यह एक साधन दीर्घायुष्य प्राप्तिके लिये कहा है वह अत्यंत आवश्यक है, इसलिये जो दीर्घायु प्राप्त करना चाहते हैं वे ऐसे चरित्रोंका ही मनन करें ।

## पापमें बचाव

दीर्घ आयुष्य प्राप्त करनेके लिये पारसे अपना बचाव कर लेनी आवश्यकता है । पापसे पतन होता है और रोगादि बड़ उनेके कारण आयु क्षीण ही होती है, इसलिये इस सूत्रके पहिले ही मंत्रने पारसे बचनेकी सूचना दी है, देखिये—

अर्थात् इस सुवर्णके प्रयोगसे शरीरका बल भी बढ़ जाता है और दीर्घ आयु भी प्राप्त होती है। यह द्वितीय मंत्रका भाव पहिले मंत्रका ही एक प्रकारका स्पष्टीकरण है, इसलिये इसका इतना ही मनन पर्याप्त है। यही मंत्र यजुर्वेदमें निम्नलिखित प्रकार है—

न तद्रक्षांसि न पिशाचास्तरन्ति देवानामोजः  
प्रथमंन होतत् । यो विमर्ति दाक्षायण हिरण्यं  
स देवेषु कृणुते दीर्घमायुः स मनुष्येषु कृणुते  
दीर्घमायुः ॥ (यजु. ३४।५१)

'यह देवोंसे उत्पन्न हुआ पहिला तेज है, इसलिये राक्षस और पिशाच भी इससे पार नहीं हो सकते। जो दाक्षायण सुवर्ण धारण करता है वह देवोंमें दीर्घ और मनुष्योंमें दीर्घ आयु प्राप्त करता है।'

इस मंत्रके द्वितीयाधेमें थोडा भेद है और अथर्वके पाठमें 'जीवेषु कृणुते दीर्घमायुः' इतना ही था, और इसमें 'देवेषु और मनुष्येषु' ये शब्द अधिक हैं। अथर्ववेदके 'जीवेषु' शब्दका ही भाव 'देवेषु, मनुष्येषु' आदि शब्दों द्वारा यहाँ व्यक्त हुआ है। इस प्रकार अन्य शाखासंहिताओंके पाठभेद देखनेसे अर्थ निश्चय करनेमें बड़ी सहायता होती है।

यहाँतक दो मंत्रोंका मनन हुआ। इन दो मंत्रोंमें शरीर पर सुवर्ण धारण करनेकी बातका उपदेश किया है अब अगले दो मंत्रोंसे जल वनस्पति तथा ऋतुकालानुसार उत्पन्न होनेवाले अन्न बलवर्धक पदार्थोंका अंतर्बाह्य सेवन करनेकी महत्वपूर्ण विद्या दी जाती है।

पृथीय मंत्रमें कहा है— 'जल और औषधियोंके तेज, काँति, शक्ति, बल और वीर्यवर्धक रसोंको हम उसी प्रकार धारण करते हैं कि जैसे आत्मानमें इन्द्रियों स्थिर हुई हैं। इसी प्रकार बल बढ़ानेकी इच्छा करनेवाला मनुष्य सुवर्णको भी धारण करे।'

जलमें नाना औषधियोंके गुण हैं यह बात इसके पूर्व आये हुये जल चूर्णोंमें वर्णित हो चुकी है। औषधियोंके भंदा वीर्य वर्धक रस होते हैं, इसीलिये वैद्य औषधिका प्रयोग करते हैं। तिस प्रकार जल अंतर्बाह्य पवित्रता करके बल आदि गुणोंकी वृद्धि करता है, इसी प्रकार नाना प्रकारकी वीर्यवर्धक औषधियोंके पच्य हित मिन अन्न भक्षणपूर्वक सेवनसे मनुष्य बल प्राप्त करके दीर्घ जीवन भी प्राप्त करता है। सुवर्ण सेवनसे भी अथवा सुवर्णादि धातुओंके सेवनसे भी इसी प्रकार

लाभ होते हैं, इसका वैद्यशास्त्रमें नाम 'रस प्रयोग' है। यह रस प्रयोग सुयोग्य वैद्य हीके उपदेशानुसार करना चाहिये। यजुर्वेदमें भी इसी प्रकारका एक मंत्र है।

### सुवर्णके गुण।

आयुष्यं धर्चस्यं रायस्पोममौद्भिद्रम् ।

इदं हिरण्यं धर्चस्यजैत्रायविशतात्तु माम् ॥

(वा. यजु. ३४।५०)

'(आयुष्यं) दीर्घ आयु करनेवाला, (धर्चस्यं) कान्ति बढ़ानेवाला, (रायस्पोमं) शोभा और पुष्टि बढ़ानेवाला (मौद्भिद्रं) खानसे उत्पन्न होनेवाला अथवा ऊपर उठानेवाला, (धर्चस्यत्) तेज बढ़ानेवाला (जैत्राय) विजयके लिये (इदं हिरण्यं) यह सुवर्ण (मां उ आविशतात्) मुझमें अथवा मेरे शरीरमें प्रविष्ट हो।'

### सुवर्णका सेवन

यह मंत्र सुवर्णके अनेक गुण बता रहा है। इतने गुणोंकी वृद्धि करनेके लिये यह सुवर्ण मनुष्यके शरीरमें प्रविष्ट हो, यह इच्छा इस मंत्रमें स्पष्ट है। अर्थात् परिशुद्ध सुवर्णके सेवनसे इन गुणोंकी शरीरमें वृद्धि हो सकती है। इस मंत्रमें 'हिरण्यं आविशत्' ये शब्द 'सुवर्णका शरीरमें घुस जाने' का भाव बताते हैं अर्थात् यह केवल शरीरपर धारण करना ही नहीं प्रयुक्त अथवा औषधियोंके रसोंके समान इसका सेवन भी करना चाहिये। शरीरपर सोनेका धारण करना और सुवर्णका सेवन करना, इन दोनों रीतियोंसे मनुष्य पूर्णतः गुण बढ़ाकर दीर्घ आयुष्य प्राप्त कर सकता है। अब चतुर्थ मंत्र देखलिये—

### काली कामधेनुका दूध

इस चतुर्थ मंत्रमें कहा है— कालरूपी संवत्सरका (काली काम धेनुका) दूध जो ऋतुओंके द्वारा मिलता है, उससे मनुष्यकी पूर्णता होती है। इस कार्यमें इन्द्र अग्नि विशेषदेव आदि सब पूर्णतासे अनुकूल रहें।'

संवत्सर—वर्ष अथवा काल—यह एक कामधेनु है। काल संबंधी यह धेनु होनेसे इसको काली धेनु कहते हैं, यह इस लिये कामधेनु कही गई है कि मनुष्यादिकोंके हृच्छित फल धान्य आदि पदार्थ ऋतुओंके अनुकूल देकर यह मनुष्यादि प्राणियोंकी पुष्टि करती है। प्रत्येक ऋतुके अनुकूल नाना प्रकारके फल और फूल संवत्सर देता है, इसलिये वेदमें संवत्सरको पिता भी कहा है और यहाँ मधुर दूध देनेवाली

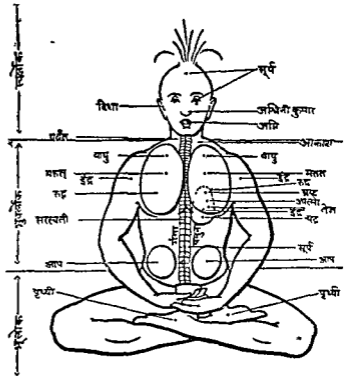
कामधेनु कहा है। हरएक ऋतुमें कुछ नवीन फल, फूल, धान्य आदि मिलजा है, यही इस धेनुका दूध है। यह दूध हरएक ऋतु इस संवत्सररूपी गौसे निचोड़कर मनुष्यादि प्राणियोंको देती है, यह अद्भुत अढंकार इस मंत्रमें बताया है।

प्रत्येक मासमें, प्रत्येक ऋतुमें तथा प्रत्येक कालमें जो जो फल, फूल उत्पन्न होते हैं उनका योग्य उपयोग करनेसे मनुष्यके बल, तेज, वीर्य, आयुष्य आदि बढ सकते हैं। इस मंत्रका यह आशय हरएक मनुष्यके मनन करने योग्य है। मनुष्य अपने पुस्तुपाय व प्रयत्नसे ऋतुके अनुसार फल, फूल धान्य आदिकी अधिक उत्पत्ति करे और उनके उपयोगसे मनुष्योंको लाभ पहुंचावे।

पूर्व मंत्रमें ' (अर्पा घनस्पतीनां च धीर्याणि) जल तथा वनस्पतियोंके वीर्य ' धारण करनेका जो उपदेश हुआ है उसीका स्पष्टीकरण इस चतुर्थ मंत्रने किया है। जिस ऋतुमें जिस जल और जिस वनस्पतिके प्राप्त होनेकी संभावना हो, उस ऋतुमें उसका संग्रह करके उसका सेवन करना चाहिये और इस प्रकार आयु, बल, तेज, कांति, शक्ति, वीर्य आदि गुण अपनेमें बढ़ाने चाहिये।

यह वेदका उपदेश मनन करने और आचरणमें लाने याव्य है। इतना उपदेश करनेपर भी यदि लोग निर्वीर्य, निःसाय, निस्तेज, निर्बल रहेंगे और वीर्यवान् बननेका यत्न नहीं करेंगे तो वह मनुष्योंका ही दोष है।

इस मंत्रके उत्तरार्धका भाव मनन करने योग्य है। ' इन्द्र, अग्नि आदि सब देव इसकी अनुकूलतासे सहायता करें ' अग्नि आदि देवताओंकी सहायताके बिना मनुष्य कैसे उन्नतिको प्राप्त हो सकता है? अग्नि ही हमारा अन्न पकाती है, जल ही हमारी चूषा शांत करता है, पृथ्वी हमें आधार देती है, बिजली सबको चेतना देती है, वायु सबका प्राण बनकर प्राणियोंको धारण करता है, सूर्यदेव सबको जीवनशक्ति देता है, चंद्रमा अपनी किरणों द्वारा वनस्पतियोंका पोषण



### मनुष्यके शरीरमें देवोंके अंश

जगत्में जो अग्नि आदि देव हैं उनके अंश शरीरमें हैं। उनके स्थान इस चित्रमें बताये गए हैं। इसके मननसे ज्ञात हो सकता है कि बाह्य जगत्के अग्नि आदि देवोंकी सहाकारिताके साथ शरीरके स्वास्थ्यका कितना घनिष्ठ संबंध है।

करके हमारा सहायक बनता है, इसी प्रकार अन्यान्य देव हमारे सहायक हो रहे हैं। इनके प्रतिनिधि हमारे शरीरमें रहते हैं और उनके द्वारा ये सब देव अपने अपने जीवनाश हमतक पहुंचा रहे हैं। इस विषयमें इसके पूर्व बहुत कुछ लिखा गया है, इसलिये यहाँ अधिक विचार करनेकी कोई आवश्यकता नहीं है।

इतने विवरणसे यह बात पाठकोंके मनमें भागई होगी कि अग्नि आदि देवताओंकी सहायता किस रीतिसे हमें हो रही है और यदि इनकी सहायता अधिकसे अधिक प्राप्त करने और उससे अधिकसे अधिक लाभ उठानेकी विधि ज्ञात हो गई, तो मनुष्योंका बहुत ही लाभ हो सकता है।



## आयुष्य-वर्धक-पुस्तक

कां. १, सू. ३०

(ऋषि - अथर्व ( आयुष्काम. ) । देवता - विश्वे देवाः । )

विश्वे देवा वसवो रक्षन्ते ममृतादित्या जागृत यूयमस्मिन् ।	
मेमं सनाभिरुत वान्यनाभिर्ममं प्रापत् पौरुषेयो वधो यः	॥ १ ॥
ये घो देवाः पितरो ये च पुत्राः सचेतसो मे शृणुतेदमुक्तम् ।	
सर्वेभ्यो वः परि ददाभ्येतं स्वस्त्येनिं जरसें वहाथ	॥ २ ॥
ये देवा द्विविष्ट ये पृथिव्यां ये अन्तरिक्षे आपधीषु पशुष्वन्तः ।	
ते कृणुत जरसमार्युरस्मै शतमन्यान्परि वृणक्तु मृत्युन्	॥ ३ ॥
येषां प्रयाजा त वानुयाजा हुतभागा अहुतादश्च देवाः ।	
येषां वः पञ्च प्रदिशो विभक्तास्तान्वो अस्मै संवसदः कृणोमि	॥ ४ ॥

अर्थ— हे ( विश्वे देवाः ) सब देवो ! हे ( वसवः ) वसुदेवो ! ( इमं रक्षत ) इसकी रक्षा करो । ( उत ) और हे ( आदित्या. ) आदित्य देवो ! ( यूयं अस्मिन् जागृत ) तुम इसमें जागते रहो । ( इमं ) इस पुरुषको ( सनाभि. ) अपने बंधुका ( उत वा अन्य-नाभिः ) अथवा किसी दूसरेका ( वध. मा प्रापत् ) वधकारक शस्त्र न प्राप्त हो, इस पर प्रहार न करो तथा ( यः पौरुषेयः वधः ) जो पुरुष प्रयत्नसे होनेवाला घातपात है वह भी ( इमं मा प्रापत् ) इसको प्राप्त न हो ॥ १ ॥

हे ( देवा. ) देवो ( ये वः पितर. ) जो आपके पिता हैं तथा ( च ये पुत्राः ) जो पुत्र हैं वे सब ( स-चेतसः ) सावधान होकर ( मे इदं उक्तं शृणुत ) मेरा यह कथन ध्यान करें ( सर्वेभ्यो व. एतं परिदामि ) आप सबको निगरानीमें इसको मैं देता हूँ ( एतं जरसे स्वस्ति वहाथ ) इसको वृद्ध आयुतक सुखपूर्वक पहुंचा दो ॥ २ ॥

( ये देवा. द्विविष्ट ये ) जो देव सुलोकमें हैं, ( ये पृथिव्यां ये अन्तरिक्षे ) जो पृथ्वीमें और अंतरिक्षमें हैं और जो ( आपधीषु पशुषु अप्सु अन्तः ) औषधि, पशु और जलोंके अंदर हैं ( ते अस्मै जरसे आयुः कृणुत ) वे इसके लिये युद्धावस्थावाली दार्घ्य आयु प्रदान करें । यह पुरुष ( शतं अन्यान् मृत्युन् परिवृणक्तु ) सैकड़ों अन्य अपमृत्युको हटा देवे ॥ ३ ॥

( येषां ) जिन तुम्हारे अंदर ( प्रयाजाः ) विशेष यज्ञ करनेवाले, ( उत वा अनुयाजाः ) अथवा अनुकूल यज्ञ करनेवाले तथा ( हुत-भागा अहुतादः च देवाः ) हवनमें भाग रखनेवाले और हवन किया हुआ न खानेवाले जो देव हैं, ( येषां व. पञ्च प्रदिशः विभक्ताः ) जिन आपकी ही पांच दिशाएँ विभक्तकी गई हैं, ( तान् व. ) उन तुमको ( अस्मै ) इस पुरुषकी दीर्घ आयुके लिये ( सन-सदः कृणोमि ) सहायक बनाता हूँ ॥ ४ ॥

भावार्थ— हे सब देवो, हे वसुदेवो ! मनुष्यकी रक्षा करो ! हे आदित्य देवो ! तुम मनुष्यमें जाग्रत रहो । मनुष्यका उसीके किसी बंधुसे अथवा किसी अन्य मनुष्यसे वध न हो ॥ १ ॥

हे देवो ! जो तुम्हारे पिता हैं और जो तुम्हारे पुत्र हैं वे सब मेरा कथन सुनें । मनुष्यको पूर्ण दीर्घ आयुतक ले जाना तुम्हारे आधीन है, अतः मनुष्यकी आयु दीर्घ करो ॥ २ ॥

जो देव सुलोक, अंतरिक्षलोक, भूलोक, औषध, पशु, जल आदिमें हैं वे सब मिलकर मनुष्यकी आयु दीर्घ करें । तुम्हारी सहायतासे मनुष्य सैकड़ों अपमृत्युओंसे बचे ॥ ३ ॥

विशेष यज्ञ करनेवाले, अनुकूल यज्ञ करनेवाले हवनका भाग लेनेवाले तथा हवन किया हुआ न खानेवाले जो देव हैं और निम्होंने पांच दिशाएँ विभक्त की हैं, वे सब आप देव मनुष्यकी आयुष्यवर्धक सभाके सदस्य बनें और मनुष्यकी आयु दीर्घ करनेमें सहायता करें ॥ ४ ॥



## आयुष्य-वर्धक-सूक्त

### आयुका संवर्धन

मनुष्यका आयुष्य न केवल पूर्ण होना चाहिये प्रत्युत अतिदीर्घ भी होना चाहिये। पूर्ण आयुष्यकी मर्यादा तो १२० वर्षोंकी है, इससे कम १०८ वर्षोंकी और इससे कम १०० सौ वर्षोंकी है। सौ वर्षोंकी मर्यादा तो हरएकको प्राप्त होनी ही चाहिये, परंतु उसके प्रयत्न इससे अधिक आयुष्य प्राप्त करनेकी ओर होने चाहिये, इसका सूचक मंत्र यह है—

भूयश्च शरदः शतात् । ( यजुर्वेद ३६।२४ )

सौ वर्षोंसे भी अधिक आयु प्राप्त हो। १२० वर्षोंसे अधिक आयु जितनी भी होगी वह दीर्घ या अतिदीर्घ सज्ञाको प्राप्त होगी। अर्थात् अति दीर्घ आयु प्राप्त करनेका पुरोपाय करना वैदिक धर्मके अनुकूल है। इस दीर्घ आयुष्यकी प्राप्तिकी वैदिक रीति इस सूक्तमें दर्शाई है।

### सामाजिक निर्भयता

दीर्घ आयुष्यकी प्राप्तिके लिये समाजमें—सामाजिक तथा राष्ट्रीय दृष्टिसे, तथा धार्मिक और अन्याय्य दृष्टियोंसे भी निर्भयता रहनी अत्यंत आवश्यक है। निर्भयता—सुरक्षितताके न रहने पर मनुष्य दीर्घायुवाले हो नहीं सकते। समाजमें कोई एक दूसरे पर हमला करनेवाला न हो, इस प्रकारका समाज बनना चाहिये। राजनैतिक कारणसे हो, धर्मके नाम-पर हो, अथवा किसी दूसरे निमित्तसे हो, कानून अपने हाथमें लेकर एक दूसरेपर हमला करना किसीको भी उचित नहीं है, यह दूनैतिक लिये प्रथम मंत्रका उत्तरार्थ है, इसका आशय यह है—

‘इस मनुष्यका वध कोई सजातीय, अन्य जातीय या कोई अन्य मनुष्य किसी साधनसे न करे।’ ( मंत्र १ )

यह वेदका उपदेश मनुष्य मात्रके लिये है, हरएक मनुष्य यह ध्यानमें रखे और अपने आचरणमें हालनेकर प्रयत्न करे। ‘मैं किसीका वध नहीं करूंगा, किसी दूसरेकी दिसा मैं नहीं करूंगा। मैं अहिंसा वृत्तिसे आचरण करूंगा।’ यह प्रतिज्ञा हरएक मनुष्य करे और तदनुकूल आचरण करे।

इस मंत्रमें जो शार्तिका वर्णन है वह मनुष्य मात्रमें स्थिर रहनी चाहिये, यह बुनियाद है और इसी अहिंसावृत्तिपर दीर्घायुका मन्दिर खड़ा होना है। जयतक मनुष्यमें दिसक वृत्ति रहेगी तबतक वह दीर्घायु बन नहीं सकता। पात्रपात्र

करनेकी वृत्ति, क्रोधकी लहर, दूसरेके खून करनेकी वासना, दूसरेको दबाकर अपनी घनसंपत्ति बढ़ानेकी अभिलाषा जयतक रहेगी, तबतक मनुष्यकी आयु क्षीण ही होती जायगी। इसलिये वध करनेकी वृत्ति अपने समाजमेंसे दूर करनेका परम मनुष्य प्रथम करे।

### देवोंके आधीन आयुष्य

मनुष्यका समाज जितना अहिंसावृत्तिवाला होगा। उतनी उसकी आयुष्यमर्यादा दीर्घ हो सकती है। इसी अहिंसा-वृत्तिको अपनाकर आगे बढ़ना चाहिये। आगेका मार्ग यह है कि— ‘अपना आयुष्य देवोंके आधीन है, देव हमारी रक्षा कर रहे हैं’ यह भाव मनमें धारण करना। इसकी सूचना प्रथम मंत्रके पूर्वार्धमें दी है, उसका आशय यह है—

‘हे सब वसुदेवो! मनुष्यकी रक्षा करो। हे सब आदित्यो! मनुष्यमें जागते रहो।’ ( मंत्र १ )

इस मंत्रमें भी दो भाग हैं। पहिले भागमें वसु देवोंकी रक्षक शक्तिक साथ संबंध बताया है और दूसरे भागमें आदित्य देवोंको मनुष्यके अंदर, मनुष्यके देहमें, जाग्रत रहनेकी सूचना दी है। ये दोना भागें दीर्घ आयुके लिये अत्यंत आवश्यक हैं। अथ इनका संबंध देखिये—

सबसे पहिले मनुष्य यह विचार मनमें धारण करे कि संपूर्ण देव मेरी रक्षा कर रहे हैं, परब्रह्म परमात्मा सर्वेश्वर सर्व समर्थ प्रभु मेरी रक्षा कर रहा है और उसकी आधीनतामें सूर्यादि सब देव सदा मेरी रक्षा कर रहे हैं। मैं परमात्माका अमृतपुत्र हूँ इसलिये मेरा परमपिता परमात्मा मेरी रक्षा करता था, करता है और आगे भी करता रहेगा। परमात्माके आधीन अन्य सब देव होनेके कारण वे भी उस परमात्माके पुत्रकी रक्षा अवश्य करेंगे ही।

इस प्रकार संपूर्ण देव मेरा संरक्षण करते हैं इसलिये मैं निर्भय हूँ यह विचार मनमें दृढ़ करके मनके अंदर जो जो चिन्ताके विचार आयें उनको हटाना चाहिये और विश्वाससे मनकी ऐसी दृष्ट अवस्था बनानी चाहिये कि जिसमें धिंताका विचार ही न उठे और धिंनारहित निर्भय होनेके भाव आनंद वृत्तिके साथ मनमें रहें। दीर्घायुष्यके लिये इस प्रकार परमात्मापर तथा अन्याय्य देवोंकी संरक्षक शक्तिपर अपना पूर्ण विश्वास रखना चाहिये, अन्यथा दीर्घ आयुष्य प्राप्त होना असंभव है।

कई पाठक शंका करेंगे कि अन्यान्य देव हमारी रक्षा किस प्रकार कर रहे हैं ? इस विषयमें इससे पूर्व कई स्थानों पर उल्लेख आया है। तथापि संक्षेपसे यहाँ भी इसका विचार करते हैं। पाठक जानते ही हैं कि प्रथम मंत्रमें 'वसु' देवोंका उल्लेख है, ये सब जगत्के निवासक देव होनेके कारण ही इनको 'वसु' कहते हैं। सबके जो निवासक होते हैं वे सबकी रक्षा अवश्य ही करेंगे।

सब वसुओंका भी परम वसु परमात्मा है क्योंकि वह जैसे सब जगत्को बसाता है, उसी प्रकार जगत्के संरक्षण करनेवाले सब देवोंको भी बसाता है। पृथ्वी, आप, अग्नि, वायु, आकाश, सूर्य, चन्द्र, नक्षत्र ये अष्टवसु हैं, भूमि, जल, अग्नि, वायु, आकाश, सूर्य आदिके साथ हमारे क्षण-क्षणके आयुष्यका संबंध है, इनमेंसे एकका भी संबंध हमसे टूट गया तो हमारा नाम निश्चित है। इतना महत्त्व इनका है और इसी कारण इनके रक्षणमें सदा मनुष्य रहता है ऐसा ऊपरवाले मंत्रमें कहा है। इससे स्पष्ट हुआ कि मनुष्यकी रक्षा इन देवोंके कारण हो रही है और नति नि पक्षपातसे हो रही है। ये देव कभी किसीका पक्षपात नहीं करते। सूर्य सबपर एकसा प्रकाश करता है, वायु सबके लिये एकसी बह रही है, जल सबके लिये आकाशसे गिरता है, पृथ्वी सबको समानतया आधार दे रही है, इस प्रकार ये सब देव न कबल सबकी रक्षा कर रहे हैं प्रत्युत सबके साथ निःपक्ष-पातका भी बर्ताव कर रहे हैं।

हमारे जीवनके साथ इनका संबंध इतना घनिष्ठ है कि इनके बिना हमारा जीवन ही अशभव है। वायुके बिना प्राण धारण कैसे होगा ? सूर्यके बिना जीवन ही असभव होगा भयः इस प्रकार परमात्माके नियमके आधीन रहते हुए ये सब देव हमारी रक्षा कर रहे हैं।

### हम क्या करते हैं ?

सब देव तो हमारी रक्षा कर ही रहे हैं, परंतु हम क्या कर रहे हैं, हम उनकी रक्षामें रहनेका यत्न कर रहे हैं या उनकी रक्षासे बाहर होनेके यत्नमें हैं ? इसका विचार पाठकोंको करना चाहिये। परमात्माकी और देवोंकी रक्षासे हम कैसे बाहर आते हैं— परमात्मापर जो विश्वास ही नहीं रखते वे परमात्माकी रक्षासे बाहर हो जाते हैं। दयामय परमात्मा तब भी उनको रक्षा करता ही रहता है यह उसकी ही अपार दया है, परंतु वे अविश्वासी लोग उसकी अपार दयासे लाभ नहीं उठाते। अविश्वासके कारण त्रिवेणी हानि होनी है, उतनी हानि किसी अन्य कारणसे नहीं हो सकती। दीर्घ आयुकी

प्राप्तिके लिये इसी कारण मनमें परमात्मविषयक दृढ़ विश्वास होना चाहिये।

सूर्य आपने प्रकाशते सबको जीवनाश्रुत देकर सबकी रक्षा कर ही रहा है, परंतु मनुष्य सूर्य प्रकाशसे दूर रहते हैं, तंग गलिपोंके तंग मकानोंमें रहते हैं, दिनभर कमरोंमें अपने आपको बंद रखते हैं और इस प्रकार सूर्यदेवकी संरक्षक शक्तिसे अपने आपको दूर रखते हैं। इसमें भगवान् सदल-रदमी सूर्यदेव क्या कर सकते हैं ? इसी प्रकार वायु और जल आदि देवोंके विषयमें समझना उचित है। ये देव तो सबकी रक्षा कर ही रहे हैं परंतु मनुष्योंको भी चाहिये कि वे इनकी उत्तम रक्षासे अपने आपको दूर न रखें और जहातक हो सके उतना प्रयत्न करके उनकी रक्षामें अपने आपको अधिक रखें।

### आदित्य देवोंकी जाग्रति

इस प्रथम मंत्रमें दीर्घ आयुष्य वर्षके एक महत्त्वपूर्ण बात कही है वह यह है— 'हे आदित्य देवो ! इस मनुष्यमें जाग्रत रहो।' मनुष्यके अंदर आदित्यसे ही सब जीवनशक्ति आरही है। यह जीवनशक्ति जैसे मनुष्यमें कार्य करती है उसी प्रकार सब जगत्में कार्य कर रही है। इसी शक्तिसे सब जगत् चल रहा है। परंतु यदा मनुष्यका ही हमें विचार करना है। मनुष्यमें यह आदित्य शक्ति उसके मस्तिष्कमें, नेत्रों और पेटमें रहती है। मस्तिष्कमें मज्जाकेंद्र चलाती है, पेटमें पाचक केंद्रको चेतना देती है और नेत्रमें देखनेका व्यापार कराती है। इनमेंसे किसी भी आदित्य शक्तिके कम होनेपर भी मनुष्यकी आयु घटती जायेगी। मस्तिष्कका मज्जाकेंद्र आदित्य शक्तिसे हीन हो जाए तो संपूर्ण शरीर चेतना रहित हो जाता है, पेटका पाचक केंद्र आदित्य शक्तिसे हीन हो जाए तो हाजमा बिगड़ जाता है, नेत्रकी आदित्य-शक्ति खरम हो जाए तो मनुष्य अंधा हो जाता है और उसके सब व्यवहार ही बंद हो जाते हैं। इतना महत्त्व इस आदित्य शक्तिका मनुष्यके अथवा प्राणीसे शरीरमें है। इस लिये वेदमें कहा है कि—

सूर्य आत्मा जगत्स्तस्थुषश्च । (ऋ. १।१।५।१)

'यह आदित्य सूर्य ही स्थावर और अंगम जगत्की आत्मा है।' सूर्यभेदन व्यायाम और सूर्यभेदी प्राणायाम द्वारा पेटके स्थानमें रहनेवाली आदित्य शक्ति जाग्रत हो जाती है, ध्यान द्वारा मस्तिष्ककी आदित्य शक्ति जाग्रत होती है, तथा श्राद्ध आदि अभ्यास द्वारा नेत्रकी आदित्य शक्ति जाग्रत हो जाती है। इस प्रकार योगाभ्यास द्वारा अपने अंदरकी आदित्य शक्ति जाग्रत और बलपुत्र करनेसे मनुष्य दीर्घ-जीवी हो सकता है।

इस प्रथम मंत्रक ये उपदेश यदि पाठक ध्यानम धरण करेंगे और इन उपदेशोंका योग्य अनुष्ठान करेंगे तो उनकी आयु बढ़ जायगी इसमें कोई संदेह नहीं है। 'समाजमें निर्भयता, परमशरपर दर्शनशा, वाय, जल, सूर्य आदि देवताओंसे अधिक सयध करना और अपने अदर आदित्य शक्ति योंकी जाप्रति करना' यह सक्षेपसे दीर्घायु प्राप्त करनेका मार्ग है।

इसी मार्गका थादासा स्पष्टीकरण आगेक मंत्रोंमें भी है, वह अथ दक्षिणे—

### देवोंके पिता और पुत्र

इस आयुष्यवर्धन सूक्तक द्वितीय मंत्रम कहा है, कि 'दे देवो ! जा तुम्हारे पिता हैं और तुम्हारे पुत्र हैं वे मेरी बात सुनें, मैं तुम्हारे ही आधीन इस मनुष्यको करता हू, तुम इसको दीर्घ आयुष्यतक सुखसे पडुचाना।' ( म २ )

इस द्वितीय मंत्रमें 'देव, देवोंक सब पिता और देवांक सब पुत्र य सब मनुष्यको सुखसे दीर्घ आयुष्यतक पडुचाने वाले हैं' एसा कहा है, यह मनन करने योग्य है। इस मंत्रको ठीकसे समझनेके लिये देव कौन हैं, उनक पिता कौन हैं और उनके पुत्र कौन हैं, इसका विचार करना यदा अत्यंत आवश्यक है। अथर्ववेदमें इन पिता पुत्रोंका वर्णन इस प्रकार आया है—

दश साकमजायन्त देवा देवेभ्य पुरा ।

यो वै तान्विद्यात्प्रत्यक्ष स या अद्य महद्ददेत् ॥३॥

प्राणापानौ चक्षु श्रोत्रमक्षितिश्च क्षितिश्च या ।

व्यानोदौर्ना वाह्मनस्त वा आकृतिमायहन् ॥४॥

कुत इन्द्र कुत सोम कुतो अग्निरजायत ।

वुतस्त्यष्टा समभवत्कुतो धाताऽजायत ॥८॥

इन्द्रादिन्द्र सोमात्सोमो अग्नेरग्निरजायत ।

त्वष्टा ह जज्ञे त्व्युर्धातुर्धाताऽजायत ॥९॥

ये त आसन्दश जाता देवा देवेभ्य पुरा ।

पुत्रेभ्यो लोक दत्वा कस्मिंस्ते लोक आसते ॥१०॥

( अथर्व ११८।१० )

( पुरा ) सबसे प्रथम ( देवेभ्य दश देवा ) देवाक दश देव ( साक अजायन्त ) साथ साथ उत्पन्न हुए । जो इनको प्रत्यक्ष जानेगा, ( स अद्य महद् ददेत् ) वह पदे ब्रह्मके विषयमें बालेगा । वही ब्रह्मका ज्ञान कहेगा ॥ ३ ॥

प्राण, अपान, चक्षु, श्रोत्र, ( अ-क्षिति ) अविनाशिय बुद्धि और ( क्षिति ) नाशवान् विष्णु, व्यान, वाचा और

मन य दस देव तेरे ( आकूर्ति आयहन् ) सकल्पको उठाते हैं ॥ ४ ॥

कदास इन्द्र, सोम और अग्नि उत्पन्न हो गये ? कहाँसे त्वष्टा हुआ और धाता भी कहाँसे हुआ ? ॥ ८ ॥

इन्द्रसे इन्द्र, सोमसे सोम, अग्निसे अग्नि, त्वष्टासे त्वष्टा और धातासे धाता हुआ है ॥ ९ ॥

( ये पुरा देवेभ्य दश देवा ) जा पहिले देवोंसे दश देव हुए हैं, ( पुत्रेभ्यो लोक दत्वा ) पुत्रोंको स्थान देकर ये स्वयं ( कस्मिन् लोके आसते ) किस लोकमें बैठे हैं ? ॥ १० ॥

इन मंत्रोंमें देव, देवाक पिता और पुत्र कौनसे हैं इसका वर्णन है । प्राण अपानादि दश देव इन्द्रादि देवोंसे बने हैं और ये पुत्र रूप देव इस शरीरमें रहते हैं, इन पुत्रदेवोंक पिता देव इस जगत्में हैं और उनक भी पिता परमात्मामें रहते हैं, इसका स्पष्टीकरण यह है—प्राणरूप देव मनुष्य शरीरमें है, वह जगत्में संचार करनेवाले वायुका पुत्र है और इस वायुका भी पिता—वायुका भी वायु—परमपिता परमात्मा है। इसी प्रकार चक्षुरूपी पुत्रदेव शरीरमें रहता है, उसका पिता सूर्यदेव युगलकमें है और सूर्यका पिता—सूर्यका भी सूर्य परमपिता परमात्मा है। इसी प्रकार अन्त्यान्य देवोंके विषयमें जानना योग्य है। यह विषय इससे पूर्व आयाका है, इसलिये यहाँ इसक अधिक विवरणकी आवश्यकता नहीं है।

सबका सातारा यह है कि पुत्र रूपी देव प्राणियांक इन्द्रियों और अवयवोंमें अधात् शरीरमें रहते हैं। इनक पितादेव भू - भुव स्व इस त्रिलोकोंमें रहते हैं और इन सूर्यादि देवोंक भी पिता विशेष शक्तिके रूपस परमात्मामें निवास करते हैं।

हमारी भांज सूर्यके विना कार्य करनेमें असमर्थ है और सूर्य परमात्माकी सौर महाशक्तिक विना अपना कार्य करनेमें असमर्थ है। इसी प्रकार सूर्य देवा और पिता पुत्रके विषय में जानना योग्य है। मनुष्यकी दोषायु इन सबक आधीन बनती है।

इसलिये जा दीर्घ आयुष्यक इच्छुक हैं, वे भक्तियुक्त भक्त करणस अपना सबध परम पिता परमात्मासे दृढ करें। परम पिता परमात्मा सूर्यका भी सूर्य, वायुका भी वायु, प्राणका भी प्राण, अधात् देवोंका भी देव है और वही हम सबका पिता है। इसकी भक्तिक भक्त करणमें दृढ होने पर मनकी समता स्थिर रह सकती है और उससे दीर्घ आयु प्राप्त हो सकती है। इस प्रकार देवोंक पितासे मनुष्यका सबध हाता है और यह सबध अत्यंत लाभकारी है।

वायु, सूर्य आदि देवोंसे हमारा संबंध किस प्रकार है और उसका हमारे आरोग्य और दीर्घ आयुसे कितना घनिष्ठ संबंध है, यह हमने प्रथम मंत्र व्याख्यानक प्रसंगमें वर्णन किया ही है इसलिये उनको दुहरानेकी यहा आवश्यकता नहीं है।

प्राण, चक्षु, कर्ण आदि देवपुत्र हमारे शरीरमें ही रहते हैं। योगादि साधनोंसे इनका बल बढ़ सकता है। इसलिये इनके व्यायामक अनुष्ठानसे पाठक इनकी शक्ति विकसित करें और अपना शरीर नीरोग और बलवान बनाकर दीर्घायुक अधिकारी बनें।

इस प्रकार मनुष्यका दीर्घ आयुष्यके साथ देवों, देवोंके पितरों और देवोंके पुत्रोंका संबंध है। यह जानकर योग्य-अनुष्ठान द्वारा आयुष्यवर्धनका प्रयत्न करें।

परमपिता परमात्मा यथापि एक ही है तथापि यह सपूर्ण चन्द्र, वायु, रुद्र आदि अनेक देवताओंकी विविध शक्तियोंसे युक्त है, इसलिये सपूर्ण देवताओंका सायुदायिक पितृत्व उसमें है, ऐसा काव्यमय वर्णन मंत्रमें किया है वह उचित ही है। इस प्रकार इस मंत्रमें मनुष्यक दीर्घ आयुष्यके अनुष्ठानका मार्ग इस मंत्रमें उत्तम और स्पष्ट शब्दों द्वारा बताया है।

### देवोंके स्थान

तृतीय मंत्रमें देवोंके स्थान कहे हैं। यह तृतीय मंत्र यह आशय प्रकट करता है, कि 'शुलोक, अंतरिक्ष पृथिवी, औपधि, पशु, जल, इन स्थानोंमें देव रहते हैं, वे मनुष्यकी आयु दीर्घ करते हैं और निजकी सहायतासे संकटों अथमृत्युएं दूर हो जाती हैं।' (मंत्र ३) यह मंत्र बहुत विचार करने योग्य है।

शुलोकमें सूर्यादि देव, अंतरिक्षमें वायु, रुद्र, इन्द्र, चन्द्र आदि देव, पृथ्वीमें अग्नि आदि देव, औपधियोंमें रसायनक सोमदेव, पशुओंमें दुग्धादिरूपसे अमृत देव, जलमें वरुण आदि देव निवास करते हैं। ये सब देव मनुष्यकी आयु बढ़ानेके कार्यमें सहायक होते हैं। सूर्य देव जीवन देता है, वायु प्राण देता है, इन्द्र और चन्द्र कमल सुशुक्ति और जाम्बुद्विपे व्यापक और अघ्यापक मन्त्रके संचालक देव हैं, रुद्र स्वर्ग प्राणोंका चालक है, अग्नि वर्गोंसे संबंध रखती है, औपधिवनरतियोंसे बनी हुई अन्न तथा दवाइयाँ मनुष्यकी सहायता करती हैं, पशुओंसे दुग्धरूपी अमृत मिलता है, जल देवसे दीर्घ बनता है, इस प्रकार अन्त्याय देव मनुष्यके सहायक हैं। परंतु प्रयत्न द्वारा मनुष्यको उनसे लाभ उठानेका पुरशार्थ करना आवश्यक है।

इन सब देवोंसे अपना संबंध सुरक्षित करने, उनसे यथायोग्य लाभ लेनेका यत्न करनेसे आयुष्य बढ सकता है। इन

देवोंसे नाना प्रकारकी चिकित्साएं बनी हैं, शुलोकके देवोंसे सौरचिकित्सा, वर्णचिकित्सा, प्रकाशकिरण-चिकित्सा; अंतरिक्ष स्थानीय देवोंसे वायुचिकित्सा, विद्युच्चिकित्सा, मानस-चिकित्सा अथवा चाद्रचिकित्सा, पृथ्वीस्थानीय देवोंसे अग्नि-चिकित्सा, खनिजपदार्थोंसे रसायनचिकित्सा शस्त्रचिकित्सा, औपधियोंसे तथा वनस्पतियोंसे भैषज्यचिकित्सा, पशुओंके दूधसे दुग्धचिकित्सा अर्थात् पशुओंको विविध औपधियाँ खिलाकर तथा विविध रंगोंकी गोआरु दूधका उपयोग करनेसे, तथा पशुके मूत्रादिके उपयोगसे विविध चिकित्साएं सिद्ध होती हैं, जलसे जलचिकित्सा इस प्रकार अनेकानेक चिकित्साएं होती हैं।

इन सब चिकित्साओंका अर्थ ही यह है कि विविध रीतिले इन सब देवोंकी दिव्य शक्तियोंसे लाभ उठाना। प्राचीन कालके ऋषिमुनियोंने इन सब देवोंसे लाभ उठानेके जो जो प्रयत्न किये, उनका फल ही ये सब चिकित्साएं हैं। आर्यकाल भी इस दिशामें विविध प्रयत्न हो रहे हैं। इन देवताओंमें विविध और अनंत शक्तियाँ हैं, इसलिये मनुष्योंकी विविध रीतिले यत्न करके इन देवताओंसे विशेष लाभ उठानेके लिये यत्न करना चाहिये। प्राचीन कालमें ऋषिलोग यह उद्योग करते थे और लाभ उठाते थे और दीर्घजीवी भी बने थे। आज यह सिलसिला टूट गया है, तथापि आजकल प्रयत्न करनेपर उसी मार्गसे बहुत खोज होना संभव है। इस प्रकार इन देवताओंकी शक्ति अपने अंदर लेने और उस शक्तिको अंदर स्थिर करनेसे मनुष्य दीर्घ आयुष्य प्राप्त कर सकता है।

साधारणसे साधारण प्रयत्नसे भी बड़ा लाभ हो सकता है। जैसे सूर्य किरणोंमें अपना रंग शरीर तपानेसे, वायुमें नगे शरीर घूमनेसे, जलमें तैरनेसे, उत्तम औपधियोंका रस पीनेसे और गोदुग्ध आदिके सेवनसे साधारण परिस्थितियोंमें रहनेवाले मनुष्य भी बहुत लाभ उठा सकते हैं। फिर जो विविध यंत्र निर्माण द्वारा इन देवी शक्तियोंसे अधिक लाभ उठानेका पुरशार्थ करेंगे उनक विषयमें कहना ही क्या है। इस प्रकार ये देवता गोंके समान हैं, इससे कितना दूध बोहना चाहो उतना दुध सकते हो। इनमें अलक्ष अमृत रस भर पडा है। जो कितना पुरशार्थ करेगा, उसको उतना ही अमृत मिलेगा और वह उतना अमर होगा।

### देवताओंके चार वर्ग

इस प्रकार तीन मंत्रोंमें देवताओंसे अमृतरस प्राप्त करके अमरत्व प्राप्त करने अर्थात् दीर्घायु बननेके अनुष्ठानका स्वल्प

बतानेके पश्चात् चतुर्थ मन्त्रमें देवताओंके चार वर्गोंका वर्णन किया है और इन देवताओंको अपने सहकारी सदस्य बनाने का उपदेश किया है । इस चतुर्थ मन्त्रका आशय यह है—

‘ देवोमे प्रयाज, अनुयाज, हुतभाग और अहुताद् य चार वर्गके देव हैं । इन दवोंसे ये पाचो दिशाएँ विभक्त हुई हैं । ये सब देव मनुष्यके सहकारी सभ्य बनें । ’ ( मंत्र ४ )

इन चार वर्गोंके देवोंके लक्षण इनके वाचक शब्दोंसे ही स्पष्ट होते हैं । ये लक्षण देखिये—

१ प्रयाजा — विशेष यज्ञ करनेवाले ।

२ अनुयाजा — अनुकूल यज्ञ करनेवाले ।

३ हुतभागा — हवनका भाग लेनेवाले ।

४ अहुताद् — हवनका भाग खानेवाले ।

पण्डित इन देवोंको अपने शरीरमें सबसे प्रथम देखें— ( १ )

निम्नपर इच्छाशक्तिका परिणाम नहीं होता, ऐसे अवयव अपनी ही गतिसे कार्य करते हैं उन अवयवोंका नाम प्रयाज है, जैसे हृदय आदि अवयव । ( २ ) जो अवयव अपनी इच्छा शक्तिसे अनुकूल कार्यमें लगाने जा सकते हैं उनको अनुयाज कहते हैं, जैसे हाथ, पाव, आँख आदि । ( ३ ) हुतभाग वे इन्द्रिया हैं जो भोगकी इच्छा हैं और कार्य करनेसे थकती हैं और विश्रामसे तथा आराम मिलनेसे पुष्ट होती हैं । ( ४ ) शरीरमें अहुताद् केवल ग्यारह प्राण ही हैं, क्योंकि ये प्राण शरीरमें सदा कार्य करते हैं और स्वयं कुछ भी भोग नहीं लेते, जन्मसे लेकर मरनेतक बराबर कार्य करते हैं ।

इस प्राणका वर्णन तथा अन्य इंद्रियोंका वर्णन इसी प्रकार उपनिषदोंमें किया है । प्राणाग्निहोत्र उपनिषदमें शरीर यज्ञके प्रयाज और अनुयाजका वर्णन इस प्रकार है—

शरीरयज्ञस्य के प्रयाजा केऽनुयाजा ।

महाभूतानि प्रयाजा भूतान्यनुयाजा ॥

( प्राणाग्निहोत्र ० ३-४ )

शरीरमें चलनेवाले यज्ञके प्रयाज और अनुयाज कौन हैं ? महाभूत प्रयाज और भूत अनुयाज हैं । इसी प्रकार हुतभाग और अहुताद् विषयक वर्णन उपनिषदोंमें तथा ब्राह्मणोंमें लिखा है जिसका तात्पर्य उपर दिया ही है ।

इसी आन्वयत यज्ञका नशना बाह्ययज्ञमें किया जाता है, उसका वर्णन वहा करनेकी आवश्यकता नहीं है । अनुयाजों से प्रयाज अधिक महत्त्वके हैं तथा हुतभागसे अहुताद् विशेष महत्त्व रखते हैं । जो शरीरशास्त्र जानते हैं उनके लिए इसका अधिक विस्तार करनेकी आवश्यकता नहीं है क्योंकि

व जानते ही है कि इच्छा शक्तिकी नियंत्रणसे चलनेवाले हस्तपादादि अवयवोंकी अपेक्षा अनिच्छासे कार्य करनेवाले हृदयादि अतरवयव अधिक महत्त्वके हैं । तथा अहुताद् अर्थात् कुछ भी भोग न लते हुए जन्मसे मरनेतक अविश्रान्त कार्य करनेवाले प्राणादिक अधिक श्रेष्ठ हैं और नेत्र, कर्ण आदि अवयव जो भ्रमसे थकते हैं, विश्राम करते हैं और भोग भी भोगते हैं ये उनसे गौण हैं ।

यद् मुख्य गौणका भेद देखकर दीर्घायु प्रासिका अनुष्ठान करनेवालेको उचित है, कि वह अपने अद्भुत मुख्य देवों अर्थात् इंद्रियशक्तियोंको अधिक बलवान् करे और अन्योको भी बलवान् कर, परन्तु यह ख्याल रहे कि गौण अवयवोंकी शक्ति बढ़ानेके कार्य करते हुए मुख्य अवयवोंकी क्षीणता न हाने दें । उदाहरणके लिये पदलवानाक न्यायाम ही लीजिये । पदलवान लोग अपने शरीरके पुच्छोंकी बलवान् बनानेके यत्न बहुत करते हैं, परन्तु हृदय आदि अतरवयवोंका ख्याल नहीं करते इससे ऐसा होता है कि उनका स्थूल शरीर बड़ा बलशाली होता है, परन्तु हृदयादि विशेष महत्त्वके अवयव कमजोर हो जाते हैं । इसका परिणाम यह होता है कि अल्पायुमें ही उनकी मृत्यु हो जाती है ।

यदि ये लोग साथ-साथ हृदयको भी बलवान् बनानेका यत्न करें तो ऐसा नहीं होगा । इसलिये यहा कहना यह है कि अपने अद्भुत जो देवताओंके अंश रहते हैं उनमें मुख्य अवयवोंका विशेष ख्याल करना, उनकी शक्ति बढ़ानेका और उनकी कमजोरी न बढ़े इसका विशेष विचार करना चाहिये । इसक पश्चात् गौण अवयवोंका विचार करना उचित है । आससस्थान, मज्जास्थान और हृदयस्थान आदि महत्त्वपूर्ण स्थानोंका बल बढ़ाना चाहिये और स्नायु आदि उनक अनुकूल रहनेयोग्य शक्तिशाली बनने चाहिये ।

मन्त्रका प्रयाज शब्द मुख्यका भाव और अनुयाज शब्द गौणका भाव बताता है । ये सब देव हमारे चारों ओर सब दिशाओंमें विभक्त हुए हैं और उन्होंने सपूर्ण स्थानको विभक्त किया है । ये सब देव हमारे शरीरमें चलनेवाले गतसावसरिक सत्रके भागी बनें, अथात् ये इस सौ वर्ष चलनेवाले जीवनरूपी महायज्ञके दिग्देशदार हैं ही, परन्तु ये अपना कार्य करनेमें समर्थ बनकर अपना यज्ञका भाग उत्तम रीतिसे पूर्ण करनेमें समर्थ हों, अपना यज्ञका भाग उत्तम रीतिसे पूर्ण करें और निर्विघ्नतासे यह शतसावसरिक यज्ञ चलानेमें हमारे सहकारी बनें ।

## स्वावलम्बिनी प्रज्ञा

कां. ७, सू. ९४

( ऋषि- अथर्वा । देवता- सोम । )

ध्रुवं ध्रुवेण हविषाव सोमं नयामसि । यथा न इन्द्रः केवलीर्विशुः संमनसुस्करत् ॥ १ ॥

अर्थ— ( ध्रुवेण हविषा ) स्थिर हविसे ( ध्रुवं सोमं अथ नयामसि ) स्थिर सोमको प्राप्त करते हैं । ( यथा इन्द्रः ) जिससे इन्द्र ( नः निराः केवली. संमनसः करत् ) हमारी प्रनाओंको दूसरेके ऊपर अवलम्बन न करनेवाली और उत्तम मनवाली करे ॥ १ ॥

स्थिर कर प्रदान करनेसे राजा स्थिर रहता है और वह अपनी प्रनाको ( केवलीः ) स्वतंत्र, स्वावलम्बिनी अर्थात् दूसरे पर अवलम्बन न करनेवाली और ( सं-मनसः ) उत्तम मनवाली करता है । केवल अपनी ही शक्तिसे रहनेवाली, दूसरेकी शक्तिकी सहायता न लेनेवाली जो प्रजा होती है, उसका नाम वेदमें ' केवली प्रना ' है । यह शब्द प्रनाकी श्रेष्ठतम उच्चतिका सूचक है । जिस राष्ट्रकी प्रजा केवल अपनी शक्तिसे ही रहती है और किसी प्रकार दूसरेपर निर्भर नहीं होती, उस राष्ट्रको पूर्ण मानना चाहिये ।

## स्वर्णी

कां. ७, सू. ४३

( ऋषि- प्रस्कण्व । देवता- वाक् । )

शिवास्तु एका अशिवास्तु एकाः सर्वा विभर्षि सुमनस्यमानाः ।

तिस्रो वाचो निर्हिता अन्तरसिन्तासामेका वि पंपातानु घोषम् ॥ १ ॥

अर्थ— ( ते एकाः शिवाः ) वेरे एक प्रकारके शब्द कल्याणकारक होते हैं, तथा ( ते एकाः अशिवाः ) वेरे दूसरे प्रकारके शब्द अशुभ भी होते हैं । ( सुमनस्यमानाः सर्वा. विभर्षि ) उत्तम मनवाला तू उन सबको धारण करता है । ( तिस्रः वाचः अस्मिन् अन्तः निर्हिताः ) तीन प्रकारकी वाणियाँ इस मनुष्यके अन्दर गुप्त रहती हैं । ( तासां एका घोषे अनु शिपपात ) उनमेंसे एक शब्द स्वयंसे विशेष रीतिसे बाहर व्यक्त होती है ॥ १ ॥

परा, पश्यन्ती, मध्यमा और वैसरी ये वाणीके चार नाम हैं, परा भाषिस्थानमें, पश्यन्ती हृदयस्थानमें, मध्यमा छातीके ऊपरके भागमें और वैसरी मुखमें होती है । जो शब्द उच्चारण जाता है वह इन चार स्थानोंसे गुजरता है । पहिली तीनों वाणियाँ गुप्त हैं और चतुर्थ वाणी प्रकट है जो सब लोग बोलते हैं । यह चतुर्थ वैसरी वाणी मनुष्य शुभ और अशुभ दोनों प्रकारसे बोलते हैं । अतः मनुष्यको योग्य है कि वह उत्तम शुभ संस्कार युक्त मनवादा होकर शुभ शब्दोंका ही प्रयोग करे । यही शुभ उच्चारण वाणी सबका कल्याण कर सकती है ।

सुख

कां. ७, सू. ६९

( ऋषि - शान्ताति । देवता - सुखम् । )

शं नो वातौ वातु शं नस्तपतु सूर्यः ।

अहानि शं भवन्तु नः शं रात्री प्रति धीयतां शुभुषा नो व्युच्छतु

॥ १ ॥

अर्थ— ( नः वातः शं वातु ) हमारे लिये वायु सुखकर रीतिसे बहे । ( नः सूर्यः शं तपतु ) हमारे लिये सूर्य सुखकारी होकर तपे । ( नः अहानि शं भवन्तु ) हमारे दिन सुखदायक हों । ( रात्री शं प्रतिधीयतां ) रात्री सुखकारी हो । ( उषा नः शं व्युच्छतु ) उष काल हमें सुख देवे ॥ १ ॥

वायु, सूर्य, दिन, रात और उषा ये तथा अन्य सब पदार्थ हमें सुखदायक हो । हमारी भान्तरिक भवस्था देखो रहे कि हमें बाह्य जगत् सदा सुखकारी होवे और कभी दुःखदायी न हो ।

सुखमसि सुक्त

कां. १, सू. २६

( ऋषि - मन्ना । देवता - इन्द्रादयः । )

आरेइसावस्मदस्तु हेतिर्देवासो अस्तु । आरे अश्मा यमस्यथ

॥ १ ॥

सखासावस्मपमस्तु रातिः सत्सेन्द्रो भगः सविता चित्रराधाः

॥ २ ॥

यूर्यं नः प्रवतो नपान्मरुतः सूर्यत्वचसः । शर्मं यच्छाय सप्रथाः

॥ ३ ॥

सुपूदत मृडत मृडया नस्तनूभ्यो मयस्तोकेभ्यस्काधि

॥ ४ ॥

अर्थ— हे ( देवासः ) देवो ! ( अली हेति ) यह शस्त्र ( अस्मत् आरे अस्तु ) हमसे दूर रहे और ( यं अस्यथ ) जिसे तुम फेंकते हो वह ( अश्मा आरे अस्तु ) परतार भी हमसे दूर रहे ॥ १ ॥

( अली रातिः ) यह दानवील, ( भगः ) धनशुक् सविता, ( चित्रराधाः इन्द्रः ) विशेष ऐश्वर्यसे युक्त इन्द्र हमारा ( सरता अस्तु ) मित्र होवे ॥ २ ॥

( प्रवतः नपात् ) स्वयंके रक्षण करनेवालेको न गिरानेवाले हे ( सूर्यत्वचसः मरुतः ) सूर्यके समान तेजस्वी मरुद् देवो ! ( यूर्यं ) तुम ( नः ) हमारे लिये ( सप्रथाः शर्मं ) विस्तृत सुख ( यच्छाय ) दो ॥ ३ ॥

( सुपूदत ) तुम हमें आश्रय दो, ( मृडत ) हमें सुखो करो, ( नः तनूभ्यः मृडय ) हमारे शरीरोंको आरोग्य दो तथा ( तोकेभ्यः मयः कृधि ) बालबच्चोंके लिये आनन्द दो ॥ ४ ॥

भाषार्थ— हे देवो ! आपके दृढरूप शस्त्रको हमारे ऊपर प्रयुक्त होनेका भयकर न माने, अर्थात् हमसे ऐसा कोई कार्य न हो कि जिसके कारण हम दुष्टके भागी बनें ॥ १ ॥

इन्द्र, सविता, भग आदि देवगण हमारे सहायक हों ॥ २ ॥

मरुद् देव हमारा सुख बढ़ावें ॥ ३ ॥

सब देव हमें उत्तम आधार दें, हमारे शरीरका आरोग्य बढ़ावें, हमारे मनकी शांति दृढिगत करें, हमारे बालबच्चोंको कुशाक रखें और सब प्रकारसे हमारा आनन्द बढ़ावें ॥ ४ ॥



## अमृतशक्ति

कां. ७, सू. ४७

(ऋषि - भयर्वा । देवता - इन्द्र ।)

कुहू देवीं सुकृतं विद्यनापसमस्मिन्यज्ञे सुहवां जोहवीमि ।

सा नो ररियं विश्वारं नि यच्छाद्दातु वीरं श्रतदायमुक्थ्यम् ॥ १ ॥

कुहूदेवानाममृतस्य पत्नी हव्या नो अस्य हविषो जुपेत ।

शृणोतुं यज्ञश्रुती नो अध रायस्पोषं चिकितुषीं दधातु ॥ २ ॥

अर्थ— (सुरत विद्यनापस सुहवा) उत्तम कर्म करनेवाली, ज्ञानपूर्वक कर्म करनेवाली, स्तुतिके योग्य और (कुहू देवी) पृथ्वीपर जिसका हवन होता है ऐसी दिव्य शक्तिमयी देवीका मैं (अस्मिन् यज्ञे जोहवीमि) इस यज्ञमें बुलाता हूँ । (सा विश्वारं ररियं न नियच्छात्) यह सबक द्वारा वरण करने योग्य धन हमें देवे । तथा (उक्थ्य श्रतदाय धीर ददातु) प्रशसनीय और सैकड़ों दान करनेवाले वीरको प्रदान करे ॥ १ ॥

(देवाना अमृतस्य पत्नी कुहू) सब देवोंक बीचमें जो पूर्णतया भगवत है, उस ईश्वरकी पत्नी यह इन्द्र, [जिसका हवन इस पृथ्वीपर सब करते हैं] (न हृत्वा) हमारी प्रशंसाएँ याग्य है । वह (अस्य हविष जुपेत) इस हविका सेवन करे । (उशती यज्ञ शृणोतु) इच्छा करती हुई वह देवी यज्ञका वृत्तान्त सुने और (चिकितुषी अप रायस्पोष न दधातु) ज्ञानवाली वह देवी आज धनसमृद्धि हमें देवे ॥ २ ॥

इस पृथ्वीपर जिसका सत्कार होता है उसको 'कुहू' कहते हैं । यह (अमृतस्य पत्नी) भगवत ईश्वरकी भादि शक्ति है । और यह ईश्वर (देवाना अमृत) संपूर्ण देवोंमें भगवत है । इसकी भगवत शक्ति ही सब अन्य देव भगवत बने हैं । इस परभगवती शक्तिकी हम उपासना करते हैं । वह देवी हमें धन और वीरता देवे ।

## ऋच और कर्म

कां. ७, सू. ५४

(ऋषि - मरुता, भृगु । देवता - ऋक्साम, इन्द्र ।)

ऋच साम यजामहे याभ्यां कर्माणि कुर्वते । एते सदसि राजतो यज्ञं देवेषु यच्छतः ॥ १ ॥

अर्थ— (याभ्यां कर्माणि कुर्वते) जिनके द्वारा कर्म करते हैं उन (ऋच साम यजामहे) ऋचाओं और सामोंस हम संगतिकरणका काम करते हैं (एते सदसि राजत) ये दोनों इस यज्ञस्थलमें प्रकाशमान हैं । और ये (देवेषु यज्ञ यच्छत) देवोंस ब्रह्म कर्मका भर्षण करें ॥ १ ॥

भाषार्थ— ऋचा और साम इन मन्त्रोंसे मानवी उन्नतिके सब कर्म होते हैं, इसलिये हम इन वेदोंका अध्ययन करते हैं । ये ही वेद इस जगत्की कर्म भूमिमें प्रकाश देनेवाले मार्गदीप्त हैं । क्योंकि ये ही देवोंस सत्कर्मकी स्थापना करते हैं ॥ १ ॥

अथ सामं यदप्राक्षं हविरोजो यजुर्बलम् । एष मा तस्मान्मा हिंसीद्वेदः पृष्टः शचीपते ॥ २ ॥

अथ— (यत् अथं साम, यजुः) जिन ऋचा, साम और यजु तथा (हविः ओजः बलं अप्राक्षं) हवन, ओज और बलके विषयमें मैंने पूछा, हे (शचीपते) बुद्धिमान् ! (तस्मात् एषः पृष्टः वेदः) उस कारण यह पूछा हुआ वेद (मा मा हिंसीत्) मेरी हिंसा न करे ॥ २ ॥

भावार्थ— मैं गुरसे ऋचा, साम और यजुसे विषयमें पूछता हूँ और हवनकी विधि, शारीरिक बल कमजोरीका उपाय और मानसिक बल प्राप्त करनेका उपाय भी पूछता हूँ । यह सब प्राप्त किया हुआ ज्ञान मेरी उन्नतिका सहायक होवे और बाधक न बने ॥ २ ॥

इस सूक्तमें कहा है कि ऋचा, यजु और साम ये ज्ञान देनेवाले मंत्र हैं और इनसे श्रेष्ठतम कर्म किया जाता है । इन कर्मोंको करके मनुष्य उन्नतिको प्राप्त करता है और ओज तथा बलको बढ़ाता है । उक्त मन्त्रोंसे मनुष्य ज्ञान प्राप्त करता है और उस ज्ञानसे कर्म करके उन्नत होता है । परन्तु किसी किसी समय मनुष्य मोहवदा होकर ज्ञानका दुष्टप्रयोग भी करता है और अपना नाश कर लेता है । उदाहरणार्थ कोई मनुष्य बल प्राप्तिके उपायका ज्ञान प्राप्त करता है और उसका अनुष्ठान करके बहुत बल कमाता है । शरीरमें बल बढ़नेसे उसमें घमण्ड पैदा होता है और वही मनुष्य निर्बलको सताने लगता है और गिरता है । अतः इस सूक्तके अन्तिम मन्त्रमें प्रार्थना की है कि वह प्राप्त हुआ हुआ ज्ञान हमारा घात न करे, ज्ञान एव दाकि है जो उपयोगकर्ताके भले लुरे प्रयोगके अनुसार भला बुरा परिणाम करनेवाली होती है । इसीलिये परमेश्वरसे प्रार्थना की जाती है कि वह हमारी सत्प्रवृत्ति रखे और हमें घातपातके मार्गमें जाने ही न दे ।

## प्रकाशका मार्ग

कां. ७, सू. ५५

(ऋषि— मृग । देवता— इन्द्र ।)

ये ते पन्थानोऽर्धं दिवो येभिर्विश्वमेरयः । तेभिः सुस्रया धेहि नो वसो ॥ १ ॥

अर्थ— हे (वसो) सबके निवासक प्रभो ! (ये ते दिवः पन्थान.) जो तेरे प्रकाशक मार्ग हैं, (येभिः विश्वं अथ एरयः) जिनसे तू सब जगत्को चलाता है, (तेभिः नः सुस्रया धेहि) उनसे हम सबको सुखसे रख ॥ १ ॥

भावार्थ— हे प्रभो ! जो तेरे प्रकाशक मार्ग हैं और जिनसे तू सब जगत्को चलाता है, हमें इन सुखके मार्गोंसे ले चल और हमें सुख दे ॥ १ ॥

मार्ग दो हैं । एक प्रकाशका और दूसरा अन्धेरेका । ईश्वर प्रकाशका मार्ग सबको बताता है और सबको सुखी करता है । परन्तु जो इस प्रभुको छोड़कर अन्धेरेके मार्गसे जाते हैं वे दुःख भोगते हैं । इसीलिये इस प्रभुकी ही प्रार्थना करनी चाहिये कि वह अपना प्रकाशका मार्ग हमें द्वावि और हमें ठीक मार्गसे ले चले ।

## मनुष्यकी शक्तियाँ

कां. ७, सू. ५७

(ऋषिः— वामदेवः देवता— सरस्वती।)

यदाश्रया वदतो मे विचुक्षुभे यद्याचमानस्य चरतो जनां अनु ।

यदात्मनि तन्वो मे विरिष्टं सरस्वती तदा पृणदधूतेन

॥ १ ॥

सप्त धरन्ति शिर्षवे मरुत्वते पित्रे पुत्रासो अप्यवीवृतन्नतानि ।

उभे इदंस्थोभे अस्य राजत उभे यतेते उभे अस्य पुष्यतः

॥ २ ॥

अर्थ— (यत् आदास्ता यदतः ये विचुक्षुभे) जो हिंसासे बोलनेवाले मेरा मन क्षुभित हो गया है, (यत् जनान् अनुचरतः याचमानस्य) जो लोगोंकी सेवा करते हुए याचना करनेवाला व्याकुल हो गया है, (तत् आत्मनि मे तन्वः विरिष्टं) तथा मेरी आत्मानमें और शरीरमें जो हीनता हो गई है, (तत् सरस्वती पृतेन वा पृणत्) उसको सरस्वती पृथसे भर देवे ॥ १ ॥

जिस प्रकार (पित्रे पुत्रासः ऋतानि अपि अधीवृतन्) पिताके लिये पुत्र सत्य कर्मको करते हैं। उसी प्रकार (मरुत्वते दिशये सप्त क्षरन्ति) प्राणवाले बालकके लिये सात प्राण अथवा सात इन्द्रियशक्तियाँ जीवनरस देती हैं। (अस्य उभे इत्) इसके पास दो शक्तियाँ हैं और (अस्य उभे राजतः) इसकी वे दोनों शक्तियाँ प्रकाशित होती हैं, (उभे यतेते) दोनों प्रयत्न करती हैं और (अस्य उभे पुष्यतः) इसका दोनों पोषण करती हैं ॥ २ ॥

भाषार्थ— वक्षुत्व करनेके समय अथवा जनसेवा करनेके समय किंवा सेवाके लिये प्रार्थना करनेके समय करनेके योग्य हृल्लषडमें जो भी शरीरमें अथवा मनमें या आत्मानमें दुःख हुआ हो, वह सरस्वती दूर करे ॥ १ ॥

चैतन्यपूर्ण बालकमें सात दैवी शक्तियाँ कार्य करती हैं। ये शक्तियाँ उसका कार्य ऐसे ही करती हैं कि जैसे बालक अपने पिताका कार्य करते हैं। उसके पास दो शक्तियाँ होती हैं जो उसका तेज बढ़ाती, कार्य कराती और पोषण करती हैं ॥ २ ॥

### जनसेवा

जनसेवा करनेके समय जो कष्ट होते हैं (जनान् अनुचरतः यद् विचुक्षुभे। मं. १) जनताकी सेवा करनेके समय जो क्षोभ होता है, जो मानसिक कष्ट होता है अथवा जो शारीरिक कष्ट भागने पड़ते हैं, वे सरस्वती अर्थात् विद्या देवीकी सहायतासे दूर हों। अर्थात् मनुष्यको जनताकी सेवा करनी चाहिये और उस पवित्र कार्यके करनेके समय जो कष्ट हों, उनको आनन्दसे सहना चाहिये। विद्याके उत्तम प्रकार प्राप्त होनेके पश्चात् ही यह सहनशक्ति प्राप्त होती है। ज्ञानी मनुष्य ऐसे कष्टोंकी पराह नहीं करता।

मानवी बालकके तथा बड़े मनुष्यके शरीरमें सात शक्तियाँ रहती हैं। बुद्धि, मन और पांच ज्ञानेंद्रियाँ, ये सात शक्तियाँ हैं जो हरएक मानवी बालकमें जन्मसे रहती हैं। मानो ये सातों इसके पुत्र ही हैं। पुत्रवत् ये इसकी सहायता करती हैं। जिस प्रकार पुत्र अपने पिताके कार्य सन्धाननासे करते हैं और कोई कष्ट नहीं करते, उसी प्रकार ये शक्तियाँ इसके कार्य अपनी शक्तिके अनुसार निष्कण्ट भावसे करती हैं।

इसके पास प्राण और अपान ये दो और त्रिविध प्रकारके बल हैं, इन दोनों बलोंसे इसका तेज बढ़ता है, इन दोनोंके कारण यह प्रयत्न कर सकता है और इन दोनोंको सहायतासे इसकी पुष्टि होती है।

इन सब शक्तियोंसे मनुष्यकी उन्नति होती है। इनके साथ सरस्वती अर्थात् सारवाली विद्यादेवी है जो मनुष्यकी सहायक देवता है। मानवी उन्नति इनमें होती है यह जानकर मनुष्य इन शक्तियोंकी रक्षा और वृद्धि करे और अपनी उन्नति अपने प्रयत्नसे सिद्ध करे।

## बलदायी अन्न

कां. ७, सू. ५८

( ऋषि - कौरपथि । देवता- इन्द्रावरुणौ । )

इन्द्रावरुणा सुतपात्रिमं सुतं सोमं पियतं भघं घृतप्रती ।

युवो रथो अध्वरो देववीतये प्रति स्वसंरमुप यातु पीतये

॥ १ ॥

इन्द्रावरुणा मधुमत्तमस्य वृष्णः सोमस्य वृष्णा वृषेधाम् ।

इदं वामन्घः परिपिक्तमासद्यास्मिन्वर्हिषि मादयेयाम्

॥ २ ॥

अर्थ— हे ( सुतपात्र, घृतघृतौ इन्द्रावरुणा ) उत्तम तप करनेवाले, नियमके अनुसार चलनेवाले इन्द्र और वरुणो ! ( इमं सुतं मघं सोमं पियतं ) इस निचोटे हुए भानेद बदानेवाले सोमरसका पान करो । ( युवोः अध्वरः रथः ) तुम दोनोंका अहिंसासे युक्त रथ ( देववीतये, पीतये प्रतिस्वसरं उपयातु ) देवप्राप्ति और रक्षा करनेके लिये प्रतिस्वनि करता हुआ जाये ॥ १ ॥

हे ( घृषणा इन्द्रावरुणा ) बलवान् इन्द्र और वरुण ! ( मधुमत्तमस्य वृष्णः सोमस्य वृषेधां ) अत्यन्त मधुर बलकारी सोमरसकी वर्षा करो अथवा इससे बल प्राप्त करो । ( इदं वां अन्घः परिपिक्तं ) यह तुम दोनोंका अन्न अग्नी घरह पकाया गया है । ( अस्मिन् वर्हिषि आसद्य मादयेथां ) इस आसनपर बैठकर इस अन्नका भोजन करो ॥ २ ॥

इस सूक्तमें मनुष्य किस प्रकार रहें और क्या खाएं और किस प्रकार भानेद प्राप्त करें इस विषयमें लिखा है देखिये-

१ सुतपात्रो- मनुष्य उत्तम तप करनेवाले हों, शीत उष्ण आदि द्वंद्वोंको सहन करनेकी शक्ति अपने अंदर धरवायें ।

२ घृतप्रती- नियमोंका पालन करें । नियमके विरुद्ध आचरण कदापि न करें । सब अपना आचरण उत्तम नियमानुसूल रखे ।

३ वृष्णो- मनुष्य बलवान् बनें, अशक्त न रहें ।

४ इन्द्रावरुणौ- मनुष्य इन्द्रके समान शूरवीर ऐश्वर्यवान्, धीर, गंभीर, शत्रुओंको दबाने और परास्त करनेवाला बने । वरुणके समान वरिष्ठ और श्रेष्ठ बने । जो जो इन्द्रके और वरुणके गुण वेदमें अन्यत्र वर्णित हैं, मनुष्य उन गुणोंको अपने अंदर धारण करें और इन्द्रके समान तथा वरुणके समान बननेका यत्न करें ।

५ अध्वरः रथः- हिसारहित, कुटिलतारहित रथ हो ।

अर्थात् जहां गमन करना हो वहां अहिंसा और अकुटिलताका संदेश स्थापन करनेका यत्न किया जाये ।

६ देववीतये- देवत्वकी प्राप्तिके लिये प्रयत्न होता रहे । राक्षसत्वसे निवृत्ति होवे और दिव्य गुणोंका धारण हो ।

७ पीतये- रक्षा करनेका प्रयत्न हो । आरामरक्षा, समाजरक्षा, राष्ट्ररक्षा, जनरक्षाके लिये प्रयत्न हो ।

८ इदं वां अन्घः- यह गुहारा अन्न है । हे मनुष्यो ! यही अन्न तुम खाओ । तथा ( मघं सुतं सोमं ) हर्ष उत्पन्न करनेवाले सोम आदि औषधि बनस्पतियोंसे संपादित रस आदि तथा ( वृष्णः मधुमत्तमस्य सोमस्य वृषेधां ) बलवर्धक तथा मधुर सोमादि औषधियोंके रससे तुम सब लोग बलवान् बनो ।

इस प्रकार देवोंका वर्णन अपने जीवनमें वालनेका प्रयत्न करनेसे वेदका ज्ञान अपने जीवनमें उचरता है और जो भेद अवस्था मनुष्यको प्राप्त करनी होती है वह प्राप्त हो सकती है ।

## कल्याण प्राप्त कर

कां. ७, सू. ८

( ऋषि - उपरिषभ्रव. । देवता - बृहस्पति । )

भद्रादधि श्रेयः प्रेहि बृहस्पतिः पुरस्तात् अस्तु ।

अधेममस्या वर आ पृथिन्या आरेशंशुं कृणुहि सर्ववीरम्

॥ १ ॥

अर्थ— ( भद्रात् अधि ) सुखसे भी परे जाकर ( श्रेयः प्रेहि ) परम कल्याणको प्राप्त हो ( बृहस्पतिः ते पुरस्तात् अस्तु ) शान्ति तेरा मार्गदर्शक बने । ( अयं ) और ( अस्याः पृथिन्याः वरे ) इस पृथ्वीके श्रेष्ठ स्थानमें ( इमं सर्ववीरं ) इस सब वीर समुदायको ( आरे-शंशुं कृणुहि ) शत्रुसे दूर कर ॥ १ ॥

भाषार्थ— हे मनुष्य ! तू सुख प्राप्त कर, परंतु सुखकी अपेक्षा भी जिससे तेरा परम कल्याण हो उस मार्गका अवलम्बन कर और वह परम कल्याणकी अवस्था प्राप्त कर । पृथ्वीके ऊपर जो जो श्रेष्ठ राष्ट्र हैं, उनमें सब प्रकारके वीर उपर उपरक हों उनके शत्रु दूर हो जाय । अर्थात् सब राष्ट्रोंमें उत्तम नान्ति स्थापित होते ॥ १ ॥

यहां 'भद्र' शब्द साधारण सुखके लिये प्रयुक्त हुआ है । अन्युदयका वाचक यह शब्द यहाँ है । जगत्में भौतिक साधनेसे जो सुख मिलता है वह साधारण सुख है । आहार, निद्रा, निर्भयता और मैथुन सम्बन्धी जो सुख है वह साधारण है । इससे जो श्रेष्ठसुख है उसको 'श्रेयः' कहते हैं मनुष्यको यह परम कल्याण प्राप्त करनेका यत्न करना चाहिये, इसके लिये शान्ति ( बृहस्पति ) पुरुषको गुरु बना कर उसकी आज्ञासे अनुसार चलना चाहिये । ज्ञान भी वही है कि जो ( मोक्षे धीः ) बन्धनसे छुटकारा पानेके कार्यमें सहायक हो । ज्ञानीका उद्देश्य यह है कि इस पृथ्वीपर जो जो राष्ट्र हैं, वे श्रेष्ठ राष्ट्र बनें और सब ऋषीरुप तेजस्वी वीरवृत्तिवाले निर्भय बनें और किसी स्थानपर भी उनके लिये शत्रु न रहे ।

## उरसाह

कां. ४, सू. ३१

( ऋषि - ब्रह्मा, स्कन्द । देवता - मरुत् । )

त्वया मन्यो सरस्यमारुजन्तो हर्षमाणा हृषितासो मरुत्वन् ।

त्रिमेष्वं आयुधा संशिशाना उप प्र यन्तु नरो अमिरूपाः

॥ १ ॥

अर्थ— हे ( मरुत्वन् मन्यो ) मरुतकी अवस्थामें भी उठनेकी प्रेरणा करनेवाले उरसाह ! ( त्वया स-रस्य आरुजन्ताः ) तेरी सहायतासे रथ सहित शत्रुको विनष्ट करते हुए और स्वयं ( हर्षमाणाः हृषितासः ) आनन्दित और प्रसन्न-विभ होकर ( आयुधाः सं-शिशानाः ) अपने आयुधोंको तीक्ष्ण करते हुए ( त्रिम-रूपयः अमिरूपाः नरः ) तीक्ष्ण शस्त्रास्त्रवाले अग्निसे समान तेजस्वी नेतागण ( उप प्र यन्तु ) चढ़ाई करें ॥ १ ॥

भाषार्थ— मनुष्यको उरसाह हथान होने नहीं देना । त्रिनके मनमें उरसाह रहता है वे शत्रुओंको नष्ट करते हैं और प्रसन्न विभते अपने शस्त्रास्त्रोंको सदा सन्न करने अपने तेजकी बढ़ाते हुए शत्रुपर चढ़ाई करते हैं ॥ १ ॥

अभिरिच मन्यो त्विषितः सहस्व सेनानीभिः सहुरे इव एधि । हृत्वाय शत्रून्वि भंजस्व वेद ओजो मिर्मानो वि मृधौ युदस्व	॥ २ ॥
सहस्व मन्यो अभिर्मात्तिमस्मे रुजन्मृणन्प्रमृणन्प्रेहि शत्रून् । उग्रं ते पाजो न्वा ररुध्रे वशी वशं नयासा एकज त्वम्	॥ ३ ॥
एकौ बहूनामसि मन्य ईहिता विश्विंशं युद्धाय सं शिक्षाधि । अकृत्तुरुक्त्वया युजा वयं द्युमन्तं घोषं विजयाय कृण्वसि	॥ ४ ॥
विजेपकृदिन्द्रं इवानवन्नोक्ष्साकं मन्यो अधिपा भवेह । प्रियं ते नाम सहुरे गृणीमसि विद्या तमुस्तं यत आवभूय	॥ ५ ॥

अर्थ— हे (मन्यो) उत्साह ! (आग्निः इव) तू अग्नि के समान (त्विषितः सहस्व) तेजस्वी होकर शत्रुको पराजित कर । हे (सहुरे) समर्थ ! (हृतः नः सेनानी एधि) प्रकार हुआ तू हमारी सेनाको चलातेवाला हो । (शत्रून् हृत्वाय) शत्रुओंको मारकर (वेदः विभजस्व) धनको बाँट दे और (ओजः मिमानः) अपने बलको मारता हुआ (मृधः वि युदस्व) शत्रुओंको हटा दे ॥ २ ॥

हे (मन्यो) उत्साह ! (अस्मे अभिर्मात्ति सहस्व) इसके लिये अभिमान करनेवाले शत्रुको पराजित कर (शत्रून् रुजन् मृणन् प्रमृणन् प्रेहि) शत्रुको छोड़ता हुआ, मारता हुआ और कुचलता हुआ चढाई कर । (ते उग्रं पाजः ननु आ ररुध्रे) वेरा प्रभावशाली बल निश्चयसे शत्रुको रोक सकता है । हे (एकज) अद्वितीय ! (त्वं वशी वशं नयासे) तू स्वयं संयमी होनेके कारण शत्रुको अपने वशमें कर सकता है ॥ ३ ॥

हे (मन्यो) उत्साह ! तू (एकः यद्वा न ईहिता असि) अकेला ही बहुतोंमें सकार पानेवाला है । तू (विश्वं युद्धाय सं शिक्षाधि) प्रत्येक प्रजाजनको युद्धके लिये उत्तम प्रकार शिक्षित कर । हे (अ-कृत्त-रुक्) अदृष्ट प्रकाशवाले ! (विजयाय त्वया युजा वयं) विजयके लिये वेरी मित्रताके साथ साथ हम (द्युमन्तं घोषं कृण्वसि) हर्ष युक्त शब्द भी करते हैं ॥ ४ ॥

हे (मन्यो) उत्साह ! (इन्द्रः इव विजेपकृन्) इन्द्रके समान विजय करनेवाला और (अनय-प्रयः) उत्तम ध्वज चोलनेवाला होकर (इह अस्माकं अधिपाः भव) यहाँ हमारा स्वामी हो । हे (सहुरे) समर्थ ! (ते प्रियं नाम गृणीमसि) वेरा प्रिय नाम हम लेते हैं । (तं उस्तं विद्या) और उस खेतको जानते हैं कि (यतः आवभूय) जहाँसे तू प्रकट होता है ॥ ५ ॥

भावार्थ— उत्साहसे तेज बढ़ता है, उत्साहसे ही शत्रु पराजित होते हैं । उत्साही सेनाचालक ही शत्रुका नाश करने धन प्राप्त करता है । फिर अपने बलको बढ़ाता हुआ दुष्टोंको दूर कर देता है ॥ २ ॥

उत्साहसे शत्रुकी पराजय कर और शत्रुओंका नाश उत्साहसे कर । उत्साहसे वेरा बल बढ़ेगा और तू शत्रुको रोक सकेगा । हे शूर ! तू पहिले अपना संयम कर और जब तू अपना संयम करेगा तब तू शत्रुको भी वशमें कर सकेगा ॥ ३ ॥

स्वभावतः उत्साही पुरुष बहुतोंमें प्रकाश होता है और इसलिये सब उसका सरकार करते हैं । शिक्षा द्वारा वेरा प्रबंध करना चाहिये कि राष्ट्रका ह्रासक मनुष्य उत्साही हो और जीवनयुद्धमें अपना कार्य करनेमें समर्थ हो । उत्साहसे ही प्रकाश बढ़ता है और विजयकी घोषणा करनेका सामर्थ्य प्राप्त होता है ॥ ४ ॥

उत्साह ही इन्द्रके समान विजय करनेवाला है । उत्साह कभी निराशाके शब्द नहीं बुलवाता । इसलिये हमारे अन्त-करणमें उत्साहका अधिकार स्थिर होवे । हम उन समर्थ महापुरुषोंका नाम लेते हैं कि जिनके अन्तःकरणमें उत्साहका खेत बढ़ता रहता है ॥ ५ ॥

आभृत्या सहजा वंज सायक सहो विभर्षि सहभृत उत्तरम् ।

क्रत्वा नो मन्यो सह मेद्ये वि महाधनस्य पुरुहूत संसृजि

॥ ६ ॥

संसृष्टं धनुमुभयं समाकृतमस्मभ्यं धत्तां वरुणश्च मन्युः ।

भियो दधाना हृदयेषु शत्रवः पराजितासो अप नि लयन्ताम्

॥ ७ ॥

अर्थ— हे (यज्ञ सायक सहभृत) वज्रधारी, बाणधारी और साथ रहनेवाले 'तू (आभृत्या सहजा) ऐश्वर्यक साथ उत्पन्न होनेवाला (उत्तर सहः विभर्षि) अधिक उत्तम बल धारण करता है। हे (पुरुहूत मन्यो) बहुत बार पुकार गय उस्ताह 'तू (मत्वा सह) कर्म शक्ति के साथ (मेद्ये) मित्र बन कर (महाधनस्य संसृजि) बड़ा धन प्राप्त करनेवाले महायुद्धके उत्पन्न होनेपर (प्राधि) हमें प्राप्त हो ॥ ६ ॥

(मन्यु वरुण च) मन्यु और वरुण उस्ताह और धेठवके भावसे (ससृष्ट) उत्पन्न किया हुआ और (स-आसृत्) समरहकिया हुआ (उभय धर्म धत्ता) दोनों प्रकारका धन (अस्मभ्य) हमें दें। (हृदयेषु भिय-दधाना शत्रवः) हृदयमें भयोंको धारण करनेवाले शत्रु (पराजितासो अप निलयन्ता) पराजित होकर दूर भाग जावें ॥ ७ ॥

भाषार्थ— उस्ताहके साथ सब शस्त्रास्त्र तैयार रहते हैं। उस्ताहके साथ सब ऐश्वर्य रहते हैं और उस्ताह ही अधिक बलको धारण करता है। यह प्रसन्नसीधे उस्ताह सदा हमारा साथी बने और उसके साथ रहनेसे जीवनयुद्धमें हमारी विजय हो ॥६॥

उस्ताह और वरिष्ठता ये दो गुण साय-साय रहते हैं और ये सब धन प्राप्त कराते हैं। स्वय उत्पन्न किया हुआ और स्वय समरह किया हुआ धन इनसे प्राप्त होता है। उस्ताही पुररूपके शत्रु मनमें डरते हुए पराल होकर भाग जाते हैं ॥ ७ ॥

## उस्ताह

### यज्ञका मूलमंत्र

मनुष्य सदा यज्ञ प्राप्त करनेकी इच्छा करता है, परंतु बहुत योद्धे मनुष्योंको पता है कि अपने मनमें उस्ताह रहने-स ही यज्ञ प्राप्त होनेकी संभावना होती है। यज्ञ प्राप्त होनेका कोई दूसरा मार्ग नहीं है। इस सूत्रमें इसी 'उस्ताह' को प्रेरक देवता मानकर उसका वर्णन किया है, यज्ञस्वी बन-नका उपाय ओ मृतीय मंत्रमें कहा है वह सबसे प्रथम देखने योग्य है—

स्य पदो (शत्रुन्) धर्षा मयासे । (म ३)

'स्य' यह पहिले पदो अर्थात् सयमी बन, अपने आपको 'स्य' सबसे प्रथम धरामें कर, पश्चात् तू अपने शत्रुओंको धरामें कर सकेगा। 'शत्रुओंका धरामें करनेका काम उतना कठिन नहीं है। जिनका अपने अन्त-करणको धरामें करनेका कार्य कठिन है। जिन्होंने अपने आपकी धरामें कर लिया उन्होंने, मानो, सब शत्रुओंका धरामें कर लिया।

सब उदार अपने हृदयसे प्रारंभ होता है, इसलिये शत्रु-को धरामें करनेका कार्य भी अपने हृदयसे ही प्रारंभ होना चाहिये। हृदयके अंदर काम प्रोधादि अनेक शत्रु हैं जिनको पराल करनेसे अथवा उनको धरामें करनेसे ही मनुष्यका बल बढ़ता है और पश्चात् वह शत्रुको धरामें करनेमें समर्थ होता है। 'अपने आपको धरामें करो तब तुम शत्रुको धरामें कर सकेगें,' यह उच्चतिका नियम है।

### उस्ताहका महत्त्व

वेदमें 'मन्यु' शब्द उस्ताह अर्थमें आता है। जिसको 'प्रोध' अर्थवाला मान कर बहुत लोग अर्थका अनर्थ करते हैं। इस सूत्रमें भी 'मन्यु' शब्द 'उस्ताह' अर्थमें है। जब यह उस्ताह अपने (स-रथ) मनरूपी रथपर आरूढ होता है, उस समय मनुष्य (हृदयमाणा) प्रसन्न चित्त होते हैं, उनका (हृदितासः) मन कभी निराशायुक्त नहीं होता, अर्थात् सच कार्य करनेमें समर्थ होता है।

उत्साहसे ( मद्+उत्+घन ) मरनेकी अवस्थामें भी उठ-  
नेकी आशा बनी रहती है, कैसी भी कठोर आपत्ति  
क्यों न आ जाय, मन सदा उल्लसित रहता है ।  
उत्साहसे मनुष्य ( अक्षिरूपाः नरः ) अग्निके समान  
तेजस्वी बनते हैं । ( शत्रून् हत्वा ) शत्रुओंको मानेका  
सामर्थ्य उत्पन्न होता है । जिस मनुष्यमें यह उत्साह भवति  
शक्तियोंका ( सेनानी ) संचालक सेनापति उस  
बनता है वहां ( ओजः मिमानः ) बल बढ़ता है और  
( मृधः विनुदस्य ) शत्रुओंको दूर करनेकी शक्ति उत्पन्न  
होगी है । उत्साहसे ( उग्रं पाजः ) विलक्षण उग्र बल  
बढ़ता है जिसके सामने ( ननु आरुध्रे ) कोई शत्रु उदर  
नहीं सकता अर्थात् यह उत्साही पुरुष सब शत्रुओंको रोक  
रखता है और पास आने नहीं देता । राष्ट्रं ( विशं विशं  
युद्धाय सं शिशधि ) हरएक मनुष्यको ऐसी शिक्षा  
देनी चाहिये कि जिस शिक्षाको प्राप्त करनेसे हरएक मनुष्य  
अपने जीवनयुद्धमें निश्चयपूर्वक विजय प्राप्त करनेके लिये  
समर्थ हो जाये । ( विजयाय घोषं कृण्मासि ) विजयकी

आनन्द भवति ही मनुष्य करें और कभी निराशाके कीचड़में  
न फलें । यह उत्साह ( विजोप-कृत् ) विजय प्राप्त करा-  
नेवाला है । इस समय इन्द्रादिकोंने जो विजय प्राप्त की है  
वह इसी उत्साहके बलपर ही की है । एक बार मनमें जो  
मनुष्य पूर्ण निरुत्साही बनता है वह आगे जीवित भी नहीं  
रहता । अर्थात् जीवन भी इस उत्साहपर ही निर्भर रहता है ।  
इसलिये हमारे मनका ( अस्माकं अधिपाः ) स्वामी यह  
उत्साह बने और कभी हमारे मनमें उत्साहहीनता न आवे ।  
यह उत्साह ऐसा है कि जिसके ( सह-भूत ) साथ बल  
उत्पन्न हुआ है । अर्थात् जहाँ उत्साह उत्पन्न होगा वहाँ  
हि संवेद बल उत्पन्न होगा ही । इसीलिये हरएक मनुष्यको  
चाहिये कि वह अपने मनमें उत्साह सदा स्थिर रखनेका  
प्रयत्न करे और कभी निराशाके विचार मनमें आने न दे ।  
इसी उत्साहसे सब प्रकारके धन मनुष्य प्राप्त कर सकता है ।  
शत्रुको परास्त करता है और विजयी होता हुआ इहलोक  
और परलोकमें आनन्दसे विचारता है ।

## उत्साह

कां. ४, सू. ३२

( ऋषि - प्रभास्करः । देवता - मनुः । )

यस्ते मन्योऽर्विधद्वज सायक सह ओजः पुष्यति विश्वमानुषक ।

साल्नाम दासमार्यं स्वया युजा वयं सहस्कृतेन सहसा सहस्वता

॥ १ ॥

मन्युरिन्द्रो मन्युरेवास देवो मन्युर्होता वरुणो जातवेदाः ।

मन्युर्विश ईडते मानुषीर्याः पाहि नो मन्यो तपसा सजोषाः

॥ २ ॥

अर्थ— हे ( वज्र सायक मन्यो ) शशास्त्रयुक्त उत्साह ! ( यः ते अविधत् ) तो तेरा सेवन करता है वह  
( विश्वं सह-ओजः ) सब बल और सामर्थ्यको ( आनुषक पुष्यति ) निरन्तर पृष्ट करता है । ( सहस्कृतेन सह-  
स्वता ) यलको यदनेवाले और विजयी ( स्वयं युजा ) तुझ सहायकके साथ ( वयं दासं आर्यं साल्नाम ) इस दासों  
और आर्योंको अपने वशमें करें ॥ १ ॥

( मनुः इन्द्रः ) उत्साह ही इन्द्र है, ( मनुः एव देव आस ) उत्साह ही देव है, ( मनुः होता वरुणः  
जातवेदाः ) उत्साहही इवनकर्ता, वरुण और जातवेद अग्नि है । वह ( मनुः ) उत्साह है कि जिसकी ( याः मानुषीः  
विदा-ईडते ) सब मानवी प्रजाएं प्रशंसा करती हैं । हे ( मन्यो ) उत्साह ! ( सजोषाः तपसा नः पाहि ) मीतिले  
युक्त होकर तू तपसे हमारी रक्षा कर ॥ २ ॥

भावार्थ— जिसके पास उत्साह होता है, उसको सब प्रकारका बल और शशास्त्रोंका सामर्थ्य प्राप्त होता है और  
वह हरएक प्रकारके शत्रुको वशमें कर सकता है ॥ १ ॥

इन्द्र, वरुण, अग्नि आदि सब देव इस उत्साहके कारण ही बड़े शक्तिवाले हुए हैं । मनुष्य भी इसी उत्साहकी प्रशंसा  
करते हैं क्योंकि यह उत्साह अपने सामर्थ्यसे सबको बचाता है ॥ २ ॥



अभीहि मन्यो त्वसस्तवीघान्तर्पसा युजा वि जेहि शत्रून् ।

अमित्रहा वृत्रहा दस्युहा च विश्वा वसून्या मरा त्वं नः

॥ ३ ॥

त्वं हि मन्यो अभिभूत्योजाः स्वयंभूर्भामो अभिमातिपाहः ।

विश्वर्षणिः सहुरिः सहीयान्स्मास्वोजः पृतनासु घेहि

॥ ४ ॥

अभागः सन्नप परेतो अस्मि तव क्रत्वा तविपस्यं प्रचेतः ।

तं त्वां मन्यो अक्रतुर्जिहीडाहं स्वा तन्पूर्वलावा न एहि

॥ ५ ॥

अयं तं अस्म्युप न एहर्वाङ् प्रतीचीनः सहुरे विश्वदावन् ।

मन्यो वच्चिन्नमि न आ ववृत्स्व हनाव दस्यूरुत बोध्यापेः

॥ ६ ॥

अर्थ— हे (मन्यो) उत्साह ! ( तवस्तः तःपीयान् अभीहि ) महान्से महान् शक्तिवाला तू यहाँ था । ( तपसा युजा शत्रून् विजहि ) अपने तपके सामर्थ्यसे युक्त होकर शत्रुओंका नाश कर । ( अमित्रहा, वृत्रहा, दस्युहा त्वं ) शत्रुओंका नाशक, भावरण करनेवालोंका नाशक और ऋतुओंका नाशक तू ( नः विभ्या वसूनि आभर ) हमारे लिये सब धनोंको भर दे ॥ ३ ॥

हे (मन्यो) उत्साह ! ( त्वं हि अभिभूति-ओजः ) तू ही विजयी बलसे युक्त, ( स्वयं-भूः भामः ) अपनी ही शक्तिसे बढ़नेवाला, तेजस्वी, ( अभिमाति-पाहः ) शत्रुओंका पराभव करनेवाला, ( विश्वर्षणिः सहुरिः ) सबका निरीक्षक, समर्थ ( सहीयान् ) और बलिष्ठ हो । तू ( पृतनासु अस्मासु ओजः घेहि ) बुद्धिमें हमारे अन्दर शक्ति स्थापित कर ॥ ४ ॥

हे (प्रचेतः मन्यो) ज्ञानवान् उत्साह ! मैं ( तव तविपस्य अभागः सन् ) तेरे बचका भाग न प्राप्त करनेके कारण ( मत्वा अप परेतः अस्मि ) कर्मशक्तिसे दूर हुआ हूँ । इसलिये ( अक्रतुः अहं तं त्या जिहीड ) कर्म हीन सा होकर मैं तेरे पास प्राप्त हुआ हूँ । मत. तू ( नः स्वा तनूः यलदावा आ इहि ) हमको अपने शरीरसे बढ़का दान करा हुआ प्राप्त हो ॥ ५ ॥

हे (सहुरे) समर्थ ! हे (विश्वर्षणायन्) सर्वस्वदाता ! (अयं ते अस्मि) यह मैं तेरा ही हूँ । (प्रतीचीनः नः अयाद् उप एहि) मल्लक्षरसे हमारे पास था । हे (मन्यो) उत्साह ! हे (तस्मिन्) शत्रुधर ! (नः अभि आध-वृत्स्य) हमारे पास प्राप्त हो । (आपेः बोधि) मित्रको पहचान (उत दस्यून् हनाव) और हम शत्रुओंको मारें ॥ ६ ॥

भाषार्थ— उत्साहसे बल बढ़ता है और शत्रु परास्त होते हैं । ऋतु चोर और दुष्ट मूर किये जा सकते हैं और सब प्रकारका धन प्राप्त किया जा सकता है ॥ ३ ॥

उत्साहसे विजयी बल प्राप्त होता है, शत्रुओंका पराभव होता है, अपना सामर्थ्य बढ़ जाता है, तेजस्विता फैलती है और हरएक प्रकारका बन् बढ़ता है । यह उत्साहका बल बुद्धिके समय हमें प्राप्त हो ॥ ४ ॥

त्रिमंसे धाम यह उग्याह नहीं होना वह कर्मकी शक्तिसे हीन हो जाता है । इसलिये हरएक मनुष्यको चाहिए कि यह अपने मनमें उत्साह धारण करे और बलवान् बने ॥ ५ ॥

उत्साहमें सब प्रकारका बल प्राप्त होता है । यह उत्साह हमारे मनमें आकर स्थिर रहे और उसकी महापतासे हम मित्रोंको बढ़ावें और शत्रुओंको मूर करें ॥ ६ ॥

अग्निं प्रेहिं दक्षिणतो भवा नोऽर्घा वृत्राणि जह्नुनाव भूरि ।

जुहोमि ते धरुणं मध्वो अग्रमुभावुपांशु प्रथमा पिवाव

॥ ७ ॥

अर्थ—(अग्निं प्र इहि) भागे बड़ । (नः दक्षिणतः भव) हमारे दाहिनी ओर हो । (अघ नः भूरि वृत्राणि जंघनाव) हमें दोनों अपने सब प्रतिबन्धकोंको मिटा दें । (ते मध्वः अग्रं धरुणं) तेरे मधुर रसको मुख्य धारण करनेवालेको (जुहोमि) मैं स्वीकार करता हूँ । (उभौ उपांशु प्रथमा पिवाव) हम दोनों एकान्तमें सबसे पहिले उस रसका पान करें ॥ • ॥

भावार्थ— उत्साह धारण करके भागे बड़ । शत्रुओंको परास्त कर और भोगोंको प्राप्त कर ॥ • ॥

## उत्साह

### उत्साहका धारण

पूर्वके सूक्तमें कहा हुआ उत्साहका वर्णन ही इस सूक्तमें अन्य रीतिसे कहा है । जिस पुरुषमें उत्साह नहीं होता, वह अभागा होता है; ऐसा इस सूक्तके पद्यमें मंत्रमें कहा है । यह मंत्र यहाँ देखने योग्य है—

अभागः सध्रप परेतो अस्मि तथ प्रत्या तविपस्य ।  
( मंत्र. ५ )

‘उत्साहके बड़का भाग प्राप्त न होनेके कारण मैं कर्म शक्तिसे दूर हुआ हूँ और अभागा बना हूँ ।’ उत्साह हीन होनेसे जो बड़ी भारी हानि होती है वह यह है । उत्साह हट जाते ही बड़ कम हो जाता है, बड़ कम होते ही पुरुषार्थ शक्ति कम होती है, पुरुषार्थ प्रयत्न कम होते ही भाग्य नष्ट हो जाता है, इस रीतिसे उत्साहहीन मनुष्य नष्ट हो जाता है ।

परंतु जिस समय मनमें उत्साह बढ जाता है उस समय वह उत्साही मनुष्य (स्वयंभूः) स्वयं ही अपना अम्युदय करने लगता है, स्वयं प्रयत्न करनेके कारण (भामः) तेजस्वी बनता है, (अभिमाति-साहः) शत्रुओंको दबाता है और (अभिभूति-ओजाः) विजय सामर्थ्यसे युक्त होता है । इससे भी अधिक सामर्थ्य उसकी हो जाती है जिसका वर्णन इस सूक्तमें किया है । इसका आशय यह है

कि जो अम्युदय और निःश्रेयस प्राप्त करना चाहता है, वह उत्साह अवश्य धारण करे । उत्साह हीन मनुष्यके लिये इस जगदमें कोई स्थान नहीं है और उत्साही पुरुषके लिये कोई बात असंभव नहीं है ।

उत्साह मनमें रहता है, यह इन्द्रका स्वभाव-धर्म है । वेदके इन्द्र सूक्तोंमें उत्साह बढानेवाला वर्णन है । जो मनुष्य अपने मनमें उत्साह बढाना चाहते हैं वे वेदके इन्द्र सूक्त पढ़ें और उनका मनन करें । इन्द्र न यकता हुआ शत्रुका पराभव करता है, यह उसके उत्साहके कारण है । इन सूक्तोंमें भी इसी अर्थका एक मंत्र है जिसमें कहा है कि ‘इस उत्साहके कारण ही इन्द्र प्रभावशाली बना है ।’ इस लिये पाठक इन्द्रके सूक्त मननपूर्वक देखेंगे तो उनकी पता लग जायगा कि उत्साह क्या चीज है और वह क्या कर सकता है । उत्साह बढानेके लिये उत्साही पुरुषोंके साथ संगति करनी चाहिये । उत्साही मंत्र पढ़ने चाहिये और निरुत्साहका विचार मनसे हटाकर उसके स्थानमें उत्साहका विचार स्थिर करना चाहिये । थोड़ासा भी निरुत्साह मनमें उत्पन्न होकर अल्प समयमें ही बढ जाता है और मनको मलिन कर देता है । इसलिये उद्यति चाहनेवाले पुरुषोंको उचित है कि वे इस रीतिसे अपने मनकी रक्षा करें ।

श्रोत्रमसि श्रोत्रं मे द्वाः स्वाहा ॥५॥ चक्षुरसि चक्षुर्मै द्वाः स्वाहा ॥६॥  
परिपार्ष्णसि परिपार्ष्णं मे द्वाः स्वाहा ॥७॥

अर्थ— ए ( श्रोत्रं ) श्रवणशक्ति है, मुझे वह श्रवणशक्ति दे ॥ ५ ॥

ए ( चक्षुः ) दर्शन शक्ति है, मुझे दर्शन शक्ति दे ॥ ६ ॥

ए ( परिपार्ष्णं आसि ) सब प्रकारसे आत्मरक्षा करनेकी शक्ति है, मुझे आत्मसंरक्षण करनेकी शक्ति दे । ( स्वाहा ) मैं आत्मसमर्पण करता हूँ ॥ ७ ॥

भावार्थ— हे ईश्वर ! तू सामर्थ्य, पराक्रम, बल, जीवन, श्रवण, दर्शन और परिपालन इन शक्तियोंसे युक्त है, इस-  
लिये मुझे इन शक्तियोंको प्रदान कर ॥ १-७ ॥

## कष्टोंको दूर करनेका उपाय

कां. ६, सू. २५

( ऋषि— शुन.सोप । देवता— मन्वाविनाशनम् । )

पञ्च च याः पञ्चाशच्च संयन्ति मन्या अभि । इतस्ताः सर्वा नश्यन्तु वाका अपचितामिव ॥ १ ॥  
सप्त च याः सप्ततिश्च संयन्ति ग्रैव्या अभि । इतस्ताः सर्वा नश्यन्तु वाका अपचितामिव ॥ २ ॥  
नव च याः नवतिश्च संयन्ति स्कन्ध्या अभि । इतस्ताः सर्वा नश्यन्तु वाका अपचितामिव ॥ ३ ॥

अर्थ— ( याः पञ्च च पञ्चाशच्च ) जो पाँच और पचास पीढाएँ ( मन्याः अभि संयन्ति ) गलेके मार्गमें  
होती हैं, ( याः सप्त च सप्ततिः च ) जो सात और सत्तर पीढाएँ ( ग्रैव्याः अभि संयन्ति ) कण्ठके मार्गमें होती हैं  
तथा ( याः नव च नवतिः च ) जो नौ और नव्वे पीढाएँ ( स्कन्ध्याः अभि संयन्ति ) कन्धके उपर होती हैं ( इतः  
ताः सर्वाः ) यहाँसे ये सब उसी प्रकार पीढाएँ ( नश्यन्तु ) नष्ट हो जावें ( अपचितामिव वाकाः इव ) जिस प्रकार पृथ्वीय  
संज्ञकोंके सम्मुख साधारण लोकोंके बचन नष्ट होते हैं ॥ १-३ ॥

मनुष्य शुद्ध बनें और अपनी शुद्धतासे अपने कष्टों, आपत्तियों और दुःखोंको दूर करें । जिस प्रकार शरीरके सम्मुख  
मूलोंकी बस्तृता नहीं उदरती, उसी प्रकार पवित्र मनुष्यके पास रोग और दुःख नहीं उदरते ।

## अद्रोहका मार्ग

कां. ६, सू. ७

( ऋषि— अपर्वा । देवता— सोमः, अदितिः, विधेदेवा । )

येन सोमादितिः पृथा मित्रा वा यन्त्यद्रुहः । तेना नोऽवसा गंहि ॥ १ ॥

अर्थ— हे ( सोम ) शान्त्येव ! ( येन पृथा अदितिः ) जिस मार्गसे यह पृथिवी ( या मित्राः अद्रुहः यन्ति )  
अपवा सूर्ये आदि देव परस्पर श्रेष्ठ न करते हुए चट्टे हैं, ( तेन अवसा नः आगहि ) उसी मार्गसे अपनी रक्षाके साथ  
हमें प्राप्त हो ॥ १ ॥

येन सोम साहन्त्यासुराञ्चरन्धयासि नः । तेना नो अर्धि वोचत ॥ २ ॥  
येन देवा असुराणामोज्ञांस्यवृणीध्वम् । तेना नः शर्म यच्छत ॥ ३ ॥

अर्थ— हे ( साहन्त्य सोम ) विजयी शक्तिये युक्त सोम ! ( येन असुरान् नः रन्धयासि ) जिससे असुरोंको हमारे लिये तू नष्ट करता है, ( तेन नः अर्धि वोचत ) उस शक्ति के साथ हमें भागीवाँद दे ॥ २ ॥

हे ( देवा. ) देवों ! तुम ( येन असुराणां ओजांसि अवृणीध्वं ) जिससे असुरोंके बलोंका निवारण करते हो, ( तेन नः शर्म यच्छत ) उस बलसे हमें सुख दो ॥ ३ ॥

## अद्रोहका मार्ग

### प्रार्थना !

हे शान्त और सुखदायक ईश्वर ! जिस तरे सुनियमक कारण सूर्य चन्द्रादि विविधलोक लोकान्तर एक दूसरेके साथ न टकराते हुए अपने मार्गसे भ्रमण करके कार्य कर रहे हैं, वह बल हमें दे । इस बलसे युक्त, उस विचारसे युक्त होते हुए हम एक दूसरेके साथ, आपसमें विरोध और लड़ाई न करते हुए और अपना संघबल बढ़ाते हुए हम अपनी उत्तम रक्षा कर सकें । इसलिये ' अद्रोहका विचार ' हमारेमें स्थिर हो जावे ।

### बलकी वृद्धि

हे ईश्वर ! जिस बलसे तू असुरों, राक्षसों और दस्युओंको नष्ट करता है, उस बलको दान करनेका भागीवाँद हमें दो । अर्थात् यह बल हमें प्राप्त हो और इस बलके प्राप्त होनेसे हम पूर्वोक्त दशुओंको दूर कर सकें ।

हे ईश्वर ! जिस बलसे दशुओंके बलोंको रोकना जाता है, वह बल हमें प्राप्त हो और उसके द्वारा हमें सुख प्राप्त हो ।

### तीन उपदेश

इस सूक्तमें ( १ ) आपसमें अद्रोहका व्यवहार करना, ( २ ) अपना बल बढ़ाना ( ३ ) और दशुओंके बलोंको रोकना अथवा अपना बल उनसे अधिक प्रभावशाली बनाना ये तीन उपदेश हैं । इससे निःसन्देह सुख प्राप्त हो सकता है । इस सूक्तमें इन बलोंकी प्रार्थना ईश्वरसे की है, इस कारण यह उत्तम प्रार्थनासूक्त है । इसमें बलवाचक दो शब्द हैं, ' सहः ' और ' ओजः ' । इनमें ' सहः ' शब्द मानसिक और आत्मिक बलका बोधक और ' ओजः ' शब्द शारीरिक अथवा पार्श्वी बलका वाचक है । अर्थात् अपना सम प्रकारका बल बढ़े, यह इस प्रार्थनाका भाव है ।

## सत्यकी विजय

कां. ५, सू. १५

( ऋषिः— विश्वामित्र. । देवता— मधुला वनस्पति. । )

एका च मे दशं च मेऽपवृत्तारं ओपधे । ऋतंजातु ऋतावरि मधुं मे मधुला करः ॥ १ ॥

द्वे च मे विश्वतिष्ठ मेऽपवृत्तारं ओपधे । ऋतंजातु ऋतावरि मधुं मे मधुला करः ॥ २ ॥

अर्थ— हे ( ऋतावरि ऋतजाते ओपधे ) सत्यपालक और सत्यसे उत्पन्न औपधि ! तू ( मधुला ) मधुला उत्पन्न करनेवाली होकर ( मे मधु करः ) मेरे लिये सर्वत्र मधुरता कर । ( मे एका च दश च अपवृत्तारः ) मेरे सामने

१६ ( अथर्वे मा ४ विन्दी )

त्रिस्रश्च मे त्रिश्रश्च मेऽपवृत्कारं ओषधे । ऋतंजातु ऋतावरि मधुं मे मधुला करः	॥ २ ॥
चतस्रश्च मे चत्वारिश्रश्च मेऽपवृत्कारं ओषधे । ऋतंजातु ऋतावरि मधुं मे मधुला करः	॥ ४ ॥
पञ्च च मे पञ्चाशच्च मेऽपवृत्कारं ओषधे । ऋतंजातु ऋतावरि मधुं मे मधुला करः	॥ ५ ॥
षट् च मे षष्टिश्च मेऽपवृत्कारं ओषधे । ऋतंजातु ऋतावरि मधुं मे मधुला करः	॥ ६ ॥
सप्त च मे सप्ततिश्च मेऽपवृत्कारं ओषधे । ऋतंजातु ऋतावरि मधुं मे मधुला करः	॥ ७ ॥
अष्ट च मेऽशीतिश्च मेऽपवृत्कारं ओषधे । ऋतंजातु ऋतावरि मधुं मे मधुला करः	॥ ८ ॥
नव च मे नवतिश्च मेऽपवृत्कारं ओषधे । ऋतंजातु ऋतावरि मधुं मे मधुला करः	॥ ९ ॥
दश च मे दशतिश्च मेऽपवृत्कारं ओषधे । ऋतंजातु ऋतावरि मधुं मे मधुला करः	॥ १० ॥
शत च मे सहस्र चापवृत्कारं ओषधे । ऋतंजातु ऋतावरि मधुं मे मधुला करः	॥ ११ ॥

भले ही एक या दस । (द्वे विंशति च) दो और बीस, (त्रिस्र त्रिश्रश्च च) तीन और तीस, (चतस्र चत्वारिंशत् च) चार और चालीस, (पञ्च पञ्चाशत्) पाँच और पचास, (षट् षष्टि च) छ और साठ, (सप्त सप्तति च) सात और सत्तर, (अष्ट अशीति च) आठ और अस्सी, (नव नवति च) नौ और नब्बे (दश दशति च) दस और सौ, (शत सहस्र च) सौ और हजार (अपवृत्कार) निंदक कर्षों न खट्टे हों और मुझे प्रतिशप करनेका वरन कर्षों न करें, मैं सत्यमार्गसे ही उनकी प्रतिकार करूँगा । इसलिये सर्वत्र मेरे लिये मधुरता फैले ॥ १-११ ॥

### सत्यसे यज्ञ

इस सूक्तमें ऋतावरी ऋतजाता औपधिका नाम है । यह कौनसी औपधि है, इसका पता नहीं लगता । परंतु इस सूक्तमें हमें ऐसा प्रतीत होता है कि यहाँ कोई औपधि प्रयोग नहीं बताया है । अपितु जो निंदक शत्रु हैं उनको सत्यपालन और सत्य व्यवहारसे ही ठीक करना और सत्यका महत्त्व सिद्ध करना ही बताया है । सत्यपालन करनेवालेके लिये सब दिग्गण मधुरतायुक्त हो जाती हैं, अर्थात् उसके लिये कोई विरोधी नहीं रहता । सत्यपालन करनेवाला मनुष्य शत्रुरहित हो जाता है । मानो 'सत्यपालनका मत' ही सब शत्रुओंको धोनेवाली दोषधी अथवा औपधि है । इस सूक्तमें यताई गई सत्याओंका क्या भाग है वह समझमें नहीं आता ।

## समृद्धिकी प्राप्ति

कां. ४ सू. ३९

(ऋषि - अगिरा । देवता - माना देवता, सनति ।)

पृथिव्यामग्रये समनमन्त्रस आर्ध्नात् । यथा पृथिव्यामग्रये समनमन्त्रेवा महं सनमः स नमन्तु ॥१॥

अर्थ— (पृथिव्या अग्रये समनमन्) पृथिवीपर अग्निके समुल नम्र होते हैं, क्योंकि (स आर्ध्नात्) वह समृद्ध हुआ है । (यथा पृथिव्या अग्रये समनमन्) जिस प्रकार पृथिवीमें अग्निके समुल नम्र होते हैं, (एव मह्य सनम स नमन्तु) इस प्रकार मेरे अग्नि सम्मान देनेके लिये उपस्थित हुए लोग नम्र हों ॥ १ ॥

भाषार्थ— पृथ्वीपर अग्निको सम्मान मिलना है क्योंकि वह तेजस्वी है, जिस प्रकार पृथ्वीपर अग्नि सम्मानित होती है, उस प्रकार मैं तेजस्वी बन कर यहाँ सम्मानित होऊँ ॥ १ ॥

पृथिवी धेनुस्तस्या अमिर्वत्सः । सा मेऽग्निना वत्सेनेपमूर्जं कामं दुहाम् ।

आयुः प्रथमं प्रजां पोषं रयिं स्वाहा

॥ २ ॥

अन्तरिक्षे वायवे समनमन्त्स आर्घ्नेत् ।

यथान्तरिक्षे वायवे समनमन्त्सेवा मह्यं संनमन्तु

॥ ३ ॥

अन्तरिक्षं धेनुस्तस्या वायुर्वत्सः । सा मे वायुना वत्सेनेपमूर्जं कामं दुहाम् ।

आयुः प्रथमं प्रजां पोषं रयिं स्वाहा

॥ ४ ॥

दिव्यादित्याय समनमन्त्स आर्घ्नेत् ।

यथा दिव्यादित्याय समनमन्त्सेवा मह्यं संनमन्तु

॥ ५ ॥

द्यौर्येनुस्तस्या आदित्यो वत्सः । सा मे आदित्येन वत्सेनेपमूर्जं कामं दुहाम् ।

आयुः प्रथमं प्रजां पोषं रयिं स्वाहा

॥ ६ ॥

अर्थ— (पृथिवी धेनुः) भूमि धेनु है (तस्याः अग्निः वत्सः) उसका अग्नि बछड़ा है। (सा अग्निना वत्सेन) वह भूमि अग्निरूपी बछड़ेके साथ (इयं ऊर्जे कामं दुहाम्) अन्न और बल इच्छाके अनुसार देवे और (प्रथमं आयुः) उत्तम आयु तथा (प्रजां पोषं रयिं) सन्तान, पुष्टि और धन प्रदान करे। (स्वाहा) मैं समर्पण करता हूँ ॥ २ ॥

(अन्तरिक्षे वायवे समनमन्) अन्तरिक्षमें वायुके सम्मुख सब नम्र होते हैं क्योंकि (स आर्घ्नेत्) वह समृद्ध है। (यथा अन्तरिक्षे वायवे समनमन्) जिस प्रकार अन्तरिक्षमें वायुके सम्मुख सब नम्र होते हैं, (एव मह्यं संनमन् सं नमन्तु) उस प्रकार मेरे सम्मुख सम्मान देनेके लिये उपस्थित हुए मनुष्य नम्र हों ॥ ३ ॥

(अन्तरिक्षं धेनुः) अन्तरिक्ष धेनु है (तस्याः वत्सः वायुः) उसका बछड़ा वायु है। (सा वायुना वत्सेन) वह अन्तरिक्षरूपी धेनु वायुरूपी बछड़ेके साथ (इयं ऊर्जे कामं दुहाम्) अन्न और बल पर्याप्त देवे और (प्रथमं आयुः) उत्तम दीर्घ आयु (प्रजां पोषं रयिं) सन्तान, पुष्टि और धन प्रदान करे, (स्वाहा) मैं आत्मसमर्पण करता हूँ ॥ ४ ॥

(दिवि आदित्याय समनमन्) धुलोकमें आदित्यके सम्मुख सब नम्र होते हैं क्योंकि (स आर्घ्नेत्) वह समृद्ध हुआ है। (यथा दिवि आदित्याय समनमन्) जिस प्रकार धुलोकमें आदित्यके सम्मुख सब नम्र होते हैं, (एव मह्यं संनमन् सं नमन्तु) इस प्रकार मेरे आगे समान देनेके लिये उपस्थित हुए लोग नम्र हों ॥ ५ ॥

(द्योः धेनुः) धुलोक धेनु है (तस्याः आदित्यो वत्सः) उसका सूर्य बछड़ा है। (सा मे आदित्येन वत्सेन) वह मुझे सूर्यरूपी बछड़ेके साथ (इयं ऊर्जे कामं दुहाम्) अन्न और बल पर्याप्त देवे और (प्रथमं आयुः) उत्तम दीर्घ आयु तथा (प्रजां पोषं रयिं) सन्तति, पुष्टि और धन अर्पण करे। (स्वाहा) मैं समर्पण करता हूँ ॥ ६ ॥

भावार्थ— पृथ्वीरूपी गौका अग्नि बछड़ा है, उसकी शक्तिसे मुझे अन्न, बल, दीर्घ आयु, संतान, पुष्टि और धन प्राप्त हो ॥ २ ॥

अन्तरिक्षमें वायुका समान होता है क्योंकि उसमें बल है। बलके बढनेसे जैसे वायुका संमान होता है, उसी प्रकार बलके कारण मेरा भी समान बढे ॥ ३ ॥

अन्तरिक्षरूपी धेनुका वायु बछड़ा है, उसकी शक्तिसे मुझे अन्न, बल, दीर्घ आयु, सन्तान, पुष्टि और धन प्राप्त हो ॥ ४ ॥

धुलोकमें सूर्यका संमान होता है क्योंकि वह बड़ा प्रकाशमान है। प्रकाशित होनेसे जैसे सूर्यका सम्मान होता है, उसी प्रकार ऐतद्विवाके कारण मेरा सम्मान बढे ॥ ५ ॥

धुलोकरूपी धेनुका सूर्य बछड़ा है उसकी शक्तिसे मुझे अन्न, बल, दीर्घ आयु, संतान, पुष्टि, और धन प्राप्त हो ॥ ६ ॥

द्विक्षु चन्द्राय समनमन्त्स और्ध्वोत् ।

यथा द्विक्षु चन्द्राय समनमन्नेवा मर्षं सुनमः सं नमन्तु

॥ ७ ॥

दियों धेनवस्तासां चन्द्रो वत्सः । ता मे चन्द्रेण वत्सेनेपमूर्जं कामं दुहाम् ।

आयुः प्रथमं प्रजां पोषं रयिं स्वाहा

॥ ८ ॥

अग्नावक्षिश्चरति प्रविष्ट ऋषीणां पुत्रो अभिघस्तिपा उ ।

नमस्कारेण नमसा ते जुहोमि मा देवानां मिथुया कर्म मागम्

॥ ९ ॥

हृदा पूत मनमा जातवेदो विश्वानि देव न्युनानि विद्वान् ।

सप्तार्षानि तव जातवेदुस्तेभ्यो जुहोमि स जुपस्व हृष्यम्

॥ १० ॥

अथ— ( द्विक्षु चन्द्राय समनमन् ) दिशाओंमें चन्द्रके सन्मुख नम्र होते हैं । क्योंकि ( स आर्ध्वोत् ) वह समुद्र हुआ है । ( यथा द्विक्षु चन्द्राय समनमन् ) जैसे दिशाओंमें चन्द्रके सन्मुख नम्र होते हैं, ( एव मह्य समन स नमन्तु ) इसी प्रकार मेरे सन्मुख सम्मान देनेके लिये उपस्थित हुए लोग नम्र हों ॥ ७ ॥

( दिश धेनव ) दिशाएँ गौएँ हैं ( तासा चन्द्रो वत्स ) उनका बछड़ा चन्द्र है । ( ता मे चन्द्रेण वत्सेन ) वे मुझे चन्द्ररूपी बछड़ेसे ( हृष ऊर्जं कामं दुहाम् ) अन्न और बल जितना चाहिये उतना देंगे और ( प्रथम आयु ) उत्तम दीर्घ आयु तथा ( प्रजा पोषं रयिं ) सन्तान, पुष्टि और धन अर्पण करे । ( स्वाहा ) मैं समर्पण करता हूँ ॥ ८ ॥

( अग्ना अग्नि प्रविष्ट चरति ) विशाल परमात्माग्निसमें जीवात्मारूपी अग्नि प्रविष्ट होकर चलती है । वह ( ऋषीणां पुत्र ) इन्द्रियोंको पवित्र करनेवाला है और ( अभिघस्तिपा उ ) विश्वाससे बचानेवाला भी है । ( ते नमसा नमस्कारेण जुहोमि ) तुम्हें मैं नम्र नमस्कारोंसे आर्त्तापण करता हूँ । ( देवाना भाग मिथुया मा कर्म ) देवोंके सेवनीय भागको मिथ्याचारसे कोई न बनावे ॥ ९ ॥

हे ( जातवेद ) जन्मे हुए पदार्थोंको जाननेवाले देव ! तू ( विश्वानि न्युनानि विद्वान् ) सब कर्मोंको जानने वाला है । हे ( जातवेद ) जाननेवाले ! ( मनसा हृदा पूत ) हृदयसे और मनसे पवित्र किये हुए हृष्यको ( तव सप्त आस्यानि ) जो तेरे सात मुख हैं ( तेभ्य जुहोमि ) उनक लिये समर्पित करता हूँ ( स हृष्य जुपस्व ) उस हविकी तू स्वीकार कर ॥ १० ॥

भावार्थ— दिशाओंमें चन्द्रमाका समान होता है क्योंकि उसमें शान्ति है । जिस शान्तिके कारण चन्द्रमाकी प्रकाश सब दिशाओंमें होती है, उस शान्तिके कारण मेरा भी समान होवे ॥ ७ ॥

दिशारूपी गौशौका चन्द्रमा बछड़ा है, उसकी शक्तिले मुझे अन्न, बल, दीर्घायु, सतति, पुष्टि और धन प्राप्त हो ॥ ८ ॥ परमात्मारूपी विशाल अग्निसमें जीवात्मारूप छोटी अग्नि प्रविष्ट होकर चलती है । यह जीवात्माकी अग्नि इन्द्रियोंकी पवित्रता करनेवाली और गिरावटसे बचानेवाली है । इन्द्रियरूपी देवोंका जो कार्यभाग है, वह मिथ्या न्यवहारसे दूषित न हो इसलिये मैं उन अग्नियोंकी नमस्कार द्वारा उपासना करता हूँ ॥ ९ ॥

हे सबैज ईश्वर ! तू हमारे सब कर्मोंको जानना है । इस आत्माके सात मुखोंमें मन और हृदयसे पवित्र किये हुए पदार्थोंका हवन करता हूँ, यह हमारा हवन तू स्वीकार कर और हमारा उद्धार कर ॥ १० ॥



## समृद्धिकी प्राप्ति

### उन्नतिकी मार्ग

मनुष्यकी उन्नति उसमें सद्गुणोंकी वृद्धि होनेसे ही हो सकती है। इन सद्गुणोंकी वृद्धि करनेके अनेक प्रकारके उपाय वेदने कहे हैं, इस सूक्तमें इसी उद्देश्यसे चार देवताओंके द्वारा सद्गुण बढ़ानेका उपदेश दिया है। देवताओंमें जिन गुणोंकी प्रधानता होती है वे गुण मनुष्यमें बढ़ाने चाहिये। इन देवताओंके गुण देखिये—

लोक	देवता	गुण	मनुष्यमें रूप
पृथिवी	अग्नि	तेज, उज्ज्वलता	शब्द
अन्तरिक्ष	वायु	जल, जीवन	प्राण
सु	सूर्य	प्रकाश	दृष्टि
दिशा	चन्द्र	शांति	मन

लोक, देवता और गुण ये हैं। देवताओंके गुण अथवा बल मनुष्यके अन्दर किस रूपमें दिखाई देते हैं इसका भी पता इससे शाय हो सकता है। मनुष्यको यदि अपना प्रभाव बढ़ाना हो तो इन गुणोंके सत्त्वको बढ़ाना चाहिये, दूसरा कोई उपाय नहीं है। पृथिवी लोकमें अग्नि प्रतिष्ठाको इसलिये प्राप्त हुई है कि उसमें उज्ज्वलता और तेजस्विता बढी हुई है, वह अपनी दाढ़क शक्तसे सयको जला सकती है, इसलिये उसका प्रभाव सब पर जमा हुआ है। यदि मनुष्यको अपना प्रभाव बढ़ाना हो तो उसको भी अपने अन्दर तेजस्विता बढ़ानी चाहिये। तेजस्विताके बढ़नेसे उसका सम्मान अवश्य बढ़ेगा।

इसी प्रकार अन्तरिक्षमें वायुका महत्त्व विशेष है क्योंकि वह सबको जीवन, बल और गति देता है। मनुष्यको उचित है कि वह अपने अन्दर बल बढ़ावे और अपना जीवन उत्तम करे। दूसरोंमें चेतना उत्पन्न करे और सब हलचलका प्राण बनकर रहे। जो मनुष्य अपनी शक्ति इस प्रकार बढ़ावेगा वह सम्मानित हो जायगा।

धुलोकमें सूर्यका सम्मान बहुत बड़ा है क्योंकि उसका प्रकाश सबसे अधिक होता है। इसके सम्मुख सब अन्य तेजस्वी पदार्थ निस्तेज हो जाते हैं। ऐसा प्रकाशमान होनेसे सूर्यका सम्मान सब करते हैं। जो मनुष्य अपना महत्त्व बढ़ाना चाहता है उसको उचित है कि वह अपने दिव्य प्रकाश बढ़ावे और सूर्यके समान प्रदीपप्रदीपोंमें मुख्य बने।

इसी प्रकार चन्द्रमाकी प्रतिष्ठा उसकी शांतिके कारण है। जिस मनुष्यमें शांति स्थिर होती है उसकी भी सर्वत्र

प्रतिष्ठा बढ़ती है। इस प्रकार इन देवताओंसे मनुष्य उपदेश प्राप्त कर सकता है और अपनी उन्नति कर सकता है। उन्नतिकी मार्ग अपने अन्दर इन गुणोंकी वृद्धि करना ही है। इन सद्गुणोंकी वृद्धिसे ही अन्न, बल, दीर्घायुष्य, सन्तति, पुष्टि और धन जितना चाहिये उतना प्राप्त हो सकता है, परन्तु सबसे पहिले उन्नति चाहनेवाले मनुष्यका उचित है कि वह अपने अन्दर इन गुणोंकी वृद्धि करे, तत्पश्चात् धनादिकी प्राप्ति तो स्वयं होती रहेगी।

इस सूक्तके आठ मन्त्रोंमें यह उपदेश दिया है। आगेक नवम और दशम मन्त्रोंमें आत्मशुद्धि करनेका उपदेश है, उसका भव विचार किया जाता है—

### परमात्माकी उपासना

आत्मशुद्धिके लिये परमात्माकी उपासना अत्यन्त सहायक है, इसलिये नवम मन्त्रमें वह उपासना चर्तायी है—

अग्रौ अग्निश्चरति प्रविष्ट । ( म ९ )

'यदे विश्वं यापक अग्निमे एक दूसरी छोटी अग्नि प्रविष्ट होकर चलती है अर्थात् अपने व्यवहार करती है।' यह बात उपासकको अपने मनमें सबसे प्रथम धारण करनी चाहिये। परमात्माकी विशाल अग्नि सपूर्ण जगत्में जल रही है और उसके अन्दर अपनी एक चिनगारी है, वह भी उसके साथ ही चमक रही है। अपने अन्दर और चारा ओर बाहर भी उस परमात्मात्मिका तेज भरा पड़ा है। जिस प्रकार अग्निमें तपता हुआ सुवर्ण शुद्ध होता है उसी प्रकार परमात्मा तपनेवाला जीवात्मा शुद्ध हो रहा है। परमात्माके पूर्ण आर्धारमें मैं विराजता हूँ, इसलिये मैं निर्भय हूँ, मुझ डरानेवाला कोई नहीं है, यह विश्वास इस मन्त्रने उपासकके मनमें स्थिर करनेका यत्न किया है। यह आत्मा कैसी है और उसके गुण धर्म क्या हैं इसका वर्णन भी यहाँ देखने योग्य है—

ऋषीणा पुत्र. अभिशस्तिपा । ( मं ९ )

'यह आत्मा ऋषियोंका पुत्र है और विनाशसे बचाने वाला है।' यह अनेक ऋषियोंका पुत्र है अर्थात् अनेक ऋषियोंने मिलकर इसकी खोज की और इसका आविष्कार किया इसलिये ऋषियोंका यह पुत्र है, ऐसा माना जाता है। यह इसका एक अर्थ है। इसका दूसरा भी एक अर्थ है और वह विशेष विचारणीय है। ऋषि शब्दका दूसरा अर्थ 'इन्द्रिय' है। सस ऋषिका अर्थ 'सप्त इन्द्रिया' है। इन इन्द्रियरूपी



सप्त ऋषियोंको ( पु-त्र ) नरकसे बचानेवाली यही आत्मा है, क्योंकि आत्मा ही सबको उच्च भूमिकर्मों ले जाती है और हीन अवस्था में गिरनेसे बचाती है। इसलिये इसकी उपासना हरएकको करनी चाहिये।

### नमस्कारसे उपासना

इस आत्माकी उपासना नमस्कारसे ही की जाती है। नम्र होकर, अपने मनको नम्र करके, नमस्कार द्वारा अपना सिर झुकाकर अर्थात् अपने भाषको उसके लिये पूर्णतासे समर्पित करके ही अपने अन्तर्दामी आत्माकी उपासना करनी चाहिये—

नमसा नमस्कारेण जुहोमि। ( म. ९ )

'नम्र नमस्कारसे आत्मसमर्पण करता हूँ।' यहाँ 'जुहोमि' शब्द समर्पण अर्थमें है। यज्ञमें हवनका भी यही अर्थ है। अपने पदार्थोंका दूसरोंकी भलाईके लिये समर्पित करनेका नाम हवन है। यहाँ नमस्कारसे हवन करना है, नमन द्वारा अपना सिर झुकाकर आत्मसमर्पण करनेका भाव यहाँ है। इस प्रकारके श्रेष्ठ कर्ममें मिथ्याव्यवहार होना नहीं चाहिये। क्योंकि मिथ्या व्यवहारसे ही सब प्रकारकी हानि होती है, इसलिये कहा है—

देवाना भाग मियुया मा कर्म। ( म. ९ )

'देवोंके प्रीति करनेके कार्य भागको मिथ्याचारसे दूषित मत करना।' यह आदेश हरएक देवयज्ञके विषयमें मनमें धारण करने योग्य है। कई लोग दभसे सध्या करते बैठते हैं, तथा अन्य प्रकारके मिथ्या व्यवहार दोगले रचते हैं। अपने हाथसे ये किसको ठगनेका विचार करते हैं? परमात्माको ठगना तो असंभव है, क्योंकि वह सब जानता ही है, वह सर्वज्ञ है। इसलिये ऐसे धर्म कर्मोंमें जो दूसरोंको ठगनेका यत्न करते हैं वे अन्तमें अपने भाषको ही ठगते हैं और अपनी ही हानि करते हैं। इसलिये किसीको भी मिथ्या व्यवहार करना उचित नहीं है। ईश्वर सर्वज्ञ है, वह हरएकक मनोगतको तत्काल ही जानता है, उससे छिपकर कोई कुछ कर नहीं सकता, इसलिये कहा है—

विश्वानि स्युनानि विद्वान्। ( म. १० )

'सब कर्मोंको यथावत् जाननेवाला ईश्वर है।' मनुष्य जो भी कर्म करता है वह उसी समय परमेश्वर जानता है। मनुष्यका कर्म बुद्धिमें, मनमें या जगत्में कहीं भी होवे, ईश्वर उसी क्षण उसको जानता है। इसलिये ऐसी अवस्थाओं मनुष्यको मिथ्याव्यवहार करना सर्वथा अनुचित है। मनुष्यको उचित प्राप्त करनेकी इच्छा हो तो हृदय और मनस तितने पवित्र कर्म हो सकते हैं, उतने करने चाहिये—

हृदा मनसा पूत जुहोमि। ( म. १० )

'हृदयसे और मनसे तितनी पवित्रता की जा सकती है, उतनी पवित्रतासे पवित्र पदार्थोंका ही सत्कर्ममें समर्पण करना चाहिये।' पवित्रतासे उन्नति और मलिनतासे भवनति होती है, यह उन्नति अवनतिका नियम हरएक मनुष्यको स्मरणमें अवश्य रखना चाहिये।

### सप्त मुखी अग्नि

पूर्वोंके स्थानमें परमात्मा और जीवात्मा इन दोनोंको अग्नि कहा है। अग्नि 'सप्तास्य' अर्थात् सात मुखवाला होता है। यहाँ भी उससे सात मुखोंका वर्णन किया ही है। यह आत्मा सप्तमुखी है, यह सात मुखोंसे खाता है, पञ्च ज्ञानेंद्रिय और मन तथा बुद्धि ये इसके सात मुख हैं। बुद्धिसे ज्ञान, मनसे मनन और अन्य पञ्च ज्ञानेंद्रियोंसे पञ्च विषयोंका ग्रहण यह करता है, मानो, इध आत्मागमिमें ये पाँच ऋत्विज हवन कर रहे हैं, अथवा इन सात मुखोंसे यह आत्मा अपना भक्ष्य खा रहा है, अथवा अपना भोग भोग रहा है। इस विविध प्रकारके कथनका एक ही तात्पर्य है। इसके सातों मुखोंमें हृदयसे और मनसे पवित्र पदार्थोंको अर्पण करना चाहिये।

तव सप्त आस्थानि तत्र हृदा मनसा पूत जुहोमि।

( म. १० )

'तेरे सात मुख हैं, उनमें हृदय और मनसे पवित्र पदार्थोंको ही समर्पण करता हूँ।' यह बड़ा भारी महत्वपूर्ण उपदेश है, आत्मशुद्धिके लिये इसकी अत्यन्त आवश्यकता है। सातों मुखोंमें पवित्र हृदयका ही हवन करना चाहिये। अर्थात् बुद्धिमें पवित्र ज्ञान, मनमें पवित्र विचार, नेत्रमें पवित्र रूप, कानमें पवित्र शब्द, मुखमें पवित्र अन्न और वाणी, नाकमें पवित्र सुगन्ध और चर्ममें स्पर्शविषयका हवन होना चाहिये। इस प्रकार सभी पदार्थ अत्यन्त पवित्र रूपमें हमारे अन्दर जाने लग जाएँ तो अन्दरका सपूर्ण वायु मण्डल परिशुद्ध हो जायगा और आत्मशुद्धि होती रहेगी। इस प्रकार यदि मनुष्यकी शुद्धि होती रही तो अपने परिशुद्ध आत्माके पेश्वर्यका वर्णन ही क्या करना है। वह इससे शुद्ध शुद्ध और शुक्त होकर पूर्ण यशस्वी होगा और इसको इस सूक्तमें कहे गए पेश्वर्य नि सन्देह प्राप्त होंगे।

### स्वाहा

इस सूक्तमें 'स्वाहा' शब्द कई बार आया है। 'स्वाहा' का अर्थ है (स्व+आ+हा) दूसरोंकी भलाई अथवा उन्नतिके लिये अपनी दासिका समर्पण करना। इस

त्याग भावसे उन्नति होनी है। अपनी शक्तिका जनताकी भलाईके लिये समर्पण करनेका भाव यहा है। सब प्रकारकी उन्नतिके लिये इस त्याग भावकी अत्यन्त आवश्यकता है। पूर्वोक्त पत्रिकीकरणके साथ रहनेवाला यह त्याग भाव यहा ही उन्नति साधक होता है। वैयक्तिक क्या और राष्ट्रीय क्या,

जो भी उन्नति होनी है वह इस त्यागभावसे बढ़नेसे ही होगी। उन्नतिकी दूसरा कोई मार्ग नहीं है। वेदमें 'स्वाहा' शब्द अनेक बार इसीलिये आया है कि वैदिकधर्मियोंके मनपर इस त्यागभावका पका प्रभाव पड़े और इसके द्वारा वे इस लोक व परलोकमें अपना पूर्ण कल्याण प्राप्त कर सकें।

## विपत्तियोंको हटानेका उपाय

कां. २, सू. १४

( ऋषि.— चातन । देवता — शालासिदैवत्यम् । )

निःसालां घृष्णुं धिषणमेकवाद्यां जिघत्स्वम् । सर्वाश्रण्डस्य नृत्प्योऽनाश्रयामः सदान्वाः ॥ १ ॥  
निर्वो गोष्ठादंजामसि निरंशान्निर्हंपानसात् । निर्वो मगुन्धा दुहितरो गृहेभ्यश्चातयामहे ॥ २ ॥  
असौ यो अंधराद् गृहस्तत्र सन्त्वरार्य्यः । तत्र सेदिर्न्युऽच्यतु सर्वाश्च यातुधान्यः ॥ ३ ॥

अर्थ— ( निःसालां ) घरबार न होना, ( घृष्णुं ) भयभीत रहना, अथवा दूसरोंको डराना, ( एकवाद्यां धिषणं जिघत्स्वम् ) निश्चयपूर्ण एक भाषण करनेवाली निश्चयात्मक बुद्धिका नाश करनेवाली, तथा— ( चण्डस्य सर्वा नृत्प्यः ) क्रोधकी सबकी सब सन्तान और ( स—दान्वाः ) दानवाँकी राक्षसवृत्ति आदि सब दूरितताका हम ( नाश—यामः ) नाश करते हैं ॥ १ ॥

( षः गोष्ठात् निः अंजामसि ) तुमको हम अपनी गोशालासे निकाल देते हैं, ( अक्षात् निः ) अपनी दृष्टिके बाहर तुमको करते हैं, ( उपानसात् निः ) अन्नपानके गढ़के स्थानसे तुमको हटाते हैं, ( मगुन्धाः यः निः ) मनके मोहसे तुमको हटाते हैं। हे ( दुहितरः ) दूर रहने योग्य ! तुम्हें ( गृहेभ्यः चातयामहे ) घरोंसे हटाते हैं ॥ २ ॥

( असौ यः अंधराद् गृहः ) यह जो नीच घराना है ( तत्र अराय्यः सन्तु ) वहां विपत्तियां रहें ( तत्र सेदिः ) वहां ही क्लेश ( नि उच्यतु ) निवास करे ( सर्वाः यातुधान्यः ) सब दुष्ट वही जाय ॥ ३ ॥

भावार्थ— आसुरी भावनाओंसे प्राप्त होनेवाली कई विपत्तियां हैं उनमें कुछ ये हैं— ( १ ) घरबार कुछ भी न होना, ( २ ) सदा बीरोंका भय प्रतीत होना या दूसरोंको डराना, ( ३ ) निश्चयात्मक एक बुद्धि कमी न होना अर्थात् सदा सदेह रहना, ( ४ ) मन सदा क्रोधवृत्तिसे युक्त होना, ये सब विपत्तियां हैं, इनको पुरुषार्थसे हटाना चाहिये ॥ १ ॥

जिस प्रकार पुत्रियोंको विवाहादि करके घरसे दूर करते हैं, उसी प्रकार इन विपत्तियोंको भी अपने पाससे दूर हटाना चाहिये। गोशालासे, घरोंसे, अपनी दृष्टिसे, अन्नपान या गाड़ी रथ आदिके स्थानसे तथा मनकी वृत्तिसे विपत्तियोंको हटानेका पुरुषार्थ करना चाहिये ॥ २ ॥

जो नीच वृत्तियाँलोकके घर है वही विपत्ति, नाश तथा दुष्ट दुराचारी भी रहें ॥ ३ ॥

भूतपतिर्निरञ्जित्वन्द्रश्चेतः सुदान्वाः । गृहस्य युष्म आसीनास्ता इन्द्रो वज्रेणार्थि तिष्ठतु ॥ ४ ॥  
 यदि स्थ क्षेत्रियाणां यदि वा पुरुषेपिताः । यदि स्थ दस्युभ्यो ज्ञाना नश्यतेतः सुदान्वाः ॥ ५ ॥  
 परि धामान्यासामाशुर्गाष्ठांमिवासरन् । अजैपं सर्वानाजीन्वो नश्यतेतः सुदान्वाः ॥ ६ ॥

अर्थ— ( भूतपतिः इन्द्रः ) प्रजापालक राधा ( सुदान्वाः इतः निरञ्जतु ) राक्षसी वृत्तियोंको यहासे दूर करे । ( गृहस्य युष्म आसीनाः ) घरकी जड़में निवास करनेवाली दुष्टताए ( इन्द्रः वज्रेण अधितिष्ठतु ) इन्द्र अपने वज्रसे हटा देवे ॥ ४ ॥

हे ( स-दान्वाः ) आसुरी वृत्तिते होनेवाली पीडाओ ! ( यदि क्षेत्रियाणां स्थ ) यदि तुम वंश संबंधी रोगसे उत्पन्न हुई हो, ( यदि वा पुरुषेपिताः ) यदि मनुष्यकी प्रेरणासे उत्पन्न हुई हो, ( यदि दस्युभ्यः जाताः ) यदि तुम डाकुओंसे हुई हो, तुम सब ( इतः नश्यत ) यहासे हट जाओ ॥ ५ ॥

( आशुः गाष्ठां इव ) जैसे घोडा अपने स्थानको पहुंचता है उसी प्रकार ( आसां धामानि परि सरन् ) इन विपत्तियोंके मूल कारणको हट कर निकाल दो । ( वः सर्वान् आजीन् अजैपं ) तुम्हारे सब संग्रामोंको जीत लिया है जिससे हे ( स-दान्वाः ) पीडाओ ! ( इतः नश्यत ) यहासे हट जाओ ॥ ६ ॥

भावार्थ— प्रजापालक राजाको चाहिये कि ऐसे दुष्टोंको अपने सुयोग्य शासन द्वारा दूर करे किसी भी घरके भद्र दृष्टभाव आश्रय लेने न पावे ॥ ४ ॥

इन पीडाओंमें कई तो आनुवंशिक रोगसे होनेवाली पीडाएं होती हैं, कई तो मनुष्यके अपने व्यवहारसे उत्पन्न होती हैं, कई तो डाकुओंसे होती हैं इन सबको दूर करना चाहिये ॥ ५ ॥

जिस प्रकार घोडा अपना पाव उठा कर प्राप्तस्थ स्थानपर पहुंचता है, उसी प्रकार इन सब विपत्तियोंके मूल कारण देखकर, उन मूल कारणोंको अपनेमेंसे हटाना चाहिये । सब जीवनकलहोंमें अपनी विजय नि सन्देह हो, ऐसी अपनी तैयारी करनेसे और हरएक जीवनयुद्धमें जाग्रत रहते हुए विजय प्राप्त करनेसे ही सब पीडाएं हट सकती हैं ॥ ६ ॥

## विपत्तियोंको हटानेका उपाय

### विपत्तियोंका स्वरूप

इस सूक्तमें अनेक विपत्तियोंका वर्णन किया है, वह क्रमशः देखिये—

१ निः साला— शाला अर्थात् घरघार न होना, निवास स्थान न होना, विध्रामके लिये कोई स्थान न होना । ( मं. १ )

२ धृष्णु— सदा भयभीत रहना, दूसरेसे डरते रहना, अधिकारियोंसे या धर्मात्माओंसे डरना, ऐसे कुछ कुकर्म करना कि जिससे मनमें सदा डर रहे कि कोई आकर मुझे पकड़ लेगा इसका दूसरा प्रसिद्ध अर्थ दूसरोंको डराना भी है । दूसरोंको भय दिखाना, डराना, दूसरोंको भयभीत करके अपना स्वार्थ स्थापन करना । इत्यादि ( मं. १ )

३ एकयाथां धिपणं जिघत्स्व— एक निश्चय करनेवाली बुद्धिका नाश करनेवाला घातपातका स्वभाव । बुद्धिते कार्याकार्यका निश्चय होता है, इस निश्चयात्मक बुद्धिका नाश करनेवाला स्वभाव । जिसकी निश्चयात्मक बुद्धि ही नहीं होती, जो सदा संदेहमें रहता है । ( मं. १ )

४ षण्डस्य सर्वा नपत्यः— शोधकी सब संज्ञाएँ । अर्थात् मोघसे उत्पन्न होनेवाली आपत्तियाँ । ( मं. १ )

५ स-दान्वाः ( स-दानवाः )— अशुओंका नाम दानव है । दानवका अर्थ है घातपात करनेवाले, गीतामें आसुरी संपत्तिका वर्णन विस्तारपूर्वक है, उस प्रकारके लोक जो घातपात करते हैं उनका यह नाम है । दानव भावसे युक्त होना यह भी बड़ी भारी आपत्ति ही है । ( मं. १ )

६ अ-राव्यः— कंगूलीका भाव, निर्धनता, देवधंका अभाव । ( मं. ३ )

७ सेदिः— बलेश, महाबलेश । शारीरिक कृशता, दुर्बलता । कुछ भी कार्य करनेका सामर्थ्य न होना । ( मं. ३ )

८ यातुधान्य— धन्यता न होना । चोर चकैरी करनेवाले लोग और उनके वैसे घृणित भाव । ( मं. ३ )

ये सब आपत्तिया हैं । इनका विशेष विचार करनेकी भी कोई आवश्यकता नहीं है क्योंकि प्रायः सबका परिचय इनके साथ है, अंशतः सब इनके क्षेत्रोंसे परिचित है । इसलिये सभी चाहते होंगे कि ये सब क्षेत्र दूर हों । इनके तीन भेद होते हैं—

### तीन भेद

१ क्षेत्रियाः— अर्थात् कई आपत्तियाँ ऐसी होती हैं कि जो मनुष्यके स्वभावमें क्षेत्रसे आयीं होती हैं, अंशपरंपरासे प्राप्त होती हैं, जन्म स्वभावसे होती हैं । ( मं. ५ )

२ पुरुषेपिताः— दूसरी आपत्तियाँ ऐसी होती हैं, कि जो ( पुरुष-पिताः ) अन्य मनुष्योंकी कुटिल प्रेरणानोंके कारण होती हैं । ( मं. ५ )

३ दस्युभ्यः जाताः— तीसरी आपत्तियाँ ऐसी हैं कि जो दस्यु चोर डाकु आदि दुष्टोंसे उत्पन्न होती हैं । ( मं. ५ )

आपत्तियोंके तीन भेद हैं— ( १ ) अपने जन्म स्वभावसे होनेवाली, ( २ ) दूसरे पुरुषोंकी कुटिल प्रेरणासे होनेवाली और ( ३ ) दुष्टोंके कारण होनेवाली । इन सब आपत्तियोंको अवश्य दूर करना चाहिये ।

कई आपत्तियाँ खानपान आदिसे स्थानसे ही उत्पन्न होती हैं, जैसे रोगादि आपत्तियाँ हैं, उनको दूर करनेके लिये उनके उद्गम स्थानमें ही उन्हें रोकना चाहिये, इस विषयमें द्वितीय मंत्रका कथन देखिये—

### आत्मशुद्धि और गृहशुद्धि

१ गोष्ठात् निः अजामसि— गोशालासे हटाया है अर्थात् गोशालाके कुम्बधमें जिन रोगादि आपत्तियोंकी उत्पत्ति हो सकती है उसको दूर करता है । गोशालाकी पवित्रता करनेसे इन आपत्तियोंका नाश हो सकता है ।

( मं. २ )

२ उपासत्वात् निः अजामसि—अन्नपानके गूदे अथवा पादमादिके स्थानमें जो कुछ दोष होनेसे आपत्तियाँ आसकती हैं उनकी शुद्धतासे इन आपत्तियोंको मैं हटाता हूँ । ( मं. २ )

१७ [ अथर्व. भा. ४ दिग्दी ]

३ अक्ष्णात् निः अजामसि— अपनी दृष्टिके दोषसे जो जो धुरे भाव पैदा होते हैं, उनकी शुद्धि करके मैं अपने अंदरके दोषोंको दूर करता हूँ । इस प्रकार संपूर्ण इंद्रियोंके शुद्धिकरण द्वारा बहुतसी आपत्तियोंको दूर किया जा सकता है । आत्मशुद्धिकी सूचना यहाँ मिलती है । ( मं. २ )

४ मगुन्द्र्याः निः अजामसि— ( म-गुन्द्र्याः = मन + गुन्द्र्याः ) मनको मोहित करनेवाली वृत्तिले तुमको हटाता हूँ । मनकी मोहिन्द्रिया दूर करता हूँ । यह मनकी शुद्धि है । ( मं. २ )

इस द्वितीय मंत्रमें अपने नेत्र आदि इंद्रियोंकी शुद्धि, मनकी शुद्धि, गोशालाकी शुद्धि, घरकी शुद्धि, गाड़ी आदि वाहन जहाँ रखे जाते हैं उन स्थानोंकी शुद्धि करनेके द्वारा आपत्तियोंको दूर करनेका उपदेश है । इस मंत्रके अंदर जिन बातोंका उल्लेख है उनमें जो जो शुद्धि स्थान अवशिष्ट रहे होंगे, उन सबका प्रहण यहाँ करना उचित है । इसका तात्पर्य यही है कि जहाँसे आपत्तियाँ उठती हैं और मनुष्योंकी सताती हैं, उन स्थानोंकी शुद्धता करनी चाहिये । पवित्रता करनेसे ही सब स्थानोंसे आपत्तियाँ हट जाती हैं । मलिनता आपत्तियोंको उत्पन्न करनेवाली और पवित्रता आपत्तियोंको दूर करनेवाली है ।

### नीचतामें विपत्तिका उगम

विपत्तियोंका उगम नीचतामें है इस बातको अधिक स्पष्ट करनेके लिये तृतीय मंत्रका उपदेश है । इसमें कहा है कि— ' जो यह ( अधरात् गृहः ) नीच घराना है वहाँ सब कंगूसिर्यो, विपत्तियाँ, नाश, बलेश, कृशता और चोरी आदि दुष्ट भाव रहते हैं । ' नीच घरमें इनकी उत्पत्ति है । ' अधर ' शब्द यहाँ नीचताका पोटक है । जहाँ हीनता होगी वहीं आपत्तियोंका उगम होगा, इसमें कोई संदेह ही नहीं है ।

### राजाका कर्तव्य

चतुर्थ मंत्रमें कहा है कि ' ( भूतपति. इन्द्रः ) प्राणिमार्गोंका पालन कर्ता राजा अपने दक्षसे ( सदान्वाः ) सब डाकुओंको और ( गृहस्य पुत्र आसीनाः ) घरके अंदर छिपे हुए सब दुष्टोंको हटा देवे । ' अर्थात् राजा अपने सुव्यवस्थित राजप्रबंधसे दुष्टोंको दूर करे और अपने राज्यको सज्जनोंके घर जैसा बनावे । इस प्रकार उत्तम राजशासन द्वारा दुष्टोंका प्रतिबंध होनेसे सज्जनोंका मार्ग खुल जाता है । सुराज्य होना भी एक बड़ा साधन है कि जिससे आपत्तियाँ कम होती हैं, या दूर हो जाती हैं ।

### जीवनका युद्ध

आपत्तियोंसे साथ झगडा करना विपत्तियोंसे छटना और उनका पराभव करके अपनी विजय संपादन करना, यह एक मात्र उपाय है, जिससे आपत्तियां दूर हो सकती हैं। यह युद्ध हरएक स्थानपर करना पड़ता है। शरीरमें व्याधियोंसे झगडना है, समाजमें डाकू तथा दुष्टोंसे छटना होता है, राष्ट्रमें विदेशी शत्रुओंसे युद्ध करना होता है और विश्वमें अविद्युष्टि, अनाटुष्टि, अकाल आदिसे युद्ध करना पड़ता है। इस छोटे मोटे कार्यक्षेत्रोंमें छोटे मोटे युद्ध करने ही होते हैं। इन युद्धोंको क्रिये विना और धर्म अपनी विजय प्राप्त क्रिये विना सुख-मय जीवनका प्राप्त होना असंभव है। यही बात इस सूक्तके षष्ठ मंत्रमें कही है—

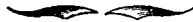
यः सर्वान् आजीन् अर्जेयम् । ( मं. १ )

'सब युद्धोंमें मैं विजय पाता हूँ।' इस प्रकार सब युद्धोंमें विजय पानेसे ही मनुष्यके पाससे सब विपत्तियां दूर हो जाती हैं और मनुष्य वैश्वर्यसंपन्न हो जाता है। प्रत्येक युद्धमें अपनी विजय होने योग्य शक्ति अपने अंदर बढानी

चाहिये।। शान्त्यथा विजय असंभव है। शत्रुशक्तिसे अपनी शक्ति अधिक ही रदनी चाहिये रभी विजय प्राप्त हो सकती है अन्यथा पराजय होगी। पराजय होनेसे विपत्तियां बढेंगी। इसलिये शत्रुशक्तिकी अपेक्षा अपनी शक्ति बढानी चाहिये। और अपनी विजय संपादन करनी चाहिये।

पहिले जितनी भी आपत्तिया गिनाई गई हैं उन सबके निवारण करनेके लिये यही एक मात्र उपाय है। इससे पहिले कई उपाय बताये हैं। राज शासनका सुभबंध, आत्मशुद्धि, बाह्यशुद्धि आदि सभी उपाय उत्तम ही हैं, परंतु सर्वत्र इस आत्मशुद्धिके उपायकी विशेषता है, यह बात भूलनी नहीं चाहिये।

- जिस प्रकार घोडा चलकर अपने प्रसिध्य स्थानपर पहुँचता है, उसी प्रकार मनुष्य भी प्रयत्न करके ही प्रत्येक शुभ स्थानपर पहुँचता है। इसलिये मनुष्य प्रयत्न करके ही पुरुषार्थसे सिद्धिकी प्राप्त करे। प्रत्येक सुखस्थान मनुष्यको पुरुषार्थसे ही प्राप्त हो सकता है। पुरुषार्थ प्रयत्नके विना विपत्तियोंका दूर होना असंभव है।



### अथर्ववेदका सुक्त

कां. १, सू. ९

( ऋषिः— अथर्व । देवता— वस्वाद्यो मानादेवताः । )

अस्मिन्वसु वसवो भारयन्स्विन्द्रः पूषा वरुणो मित्रो अग्निः ।

इमशदित्या उत विश्वे च देवा उत्तरस्मिन् ज्योतिषि धारयन्तु

॥ १ ॥

अस्य देवाः प्रदिशि ज्योतिरस्तु सूर्यो अग्निरुत वा हिरण्यम् ।

सपत्ना अस्मदधरे भवन्तुत्तमं नाकमधि रोहयेम

॥ २ ॥

अर्थ— ( अस्मिन् ) इस पुरुषमें ( वसवः ) वसु देवता तथा इन्द्र, पूषा, वरुण, मित्र, अग्नि ये देव ( वसु ) धनके ( धारयन्तु ) धारण करायें। आदित्य और विश्वे देव ( इमं ) इस पुरुषको ( उत्तरस्मिन् ज्योतिषि ) अग्नि उत्तम तेजमें स्थापित करें ॥ १ ॥

हे ( देवाः ) देवो ! ( अस्य ) इस पुरुषके ( प्रदिशि ) अथिकारमें ज्योति, सूर्य, अग्नि और हिरण्य ( अस्तु ) होवे। ( सपत्नाः ) शत्रु ( अस्मत् अधरे ) हमारे नीचे ( भवन्तु ) हों और ( इमं ) इसको ( उत्तमं नाकं ) उत्तम सुवर्णमें ( अधि रोहय ) दान चढाओ ॥ २ ॥

येनेन्द्राय समभरः पर्यास्थुत्तमेन ब्रह्मणा जातवेदः ।

तेन त्वमेव इह वर्धयेम मज्जातानां श्रेष्ठ्य आ धेहोमम्

॥ ३ ॥

एषां यज्ञमुत्तमवर्चो ददेऽहं रायस्पोषमुत्त चित्तान्यमे ।

सपत्नां अस्मद्धरे भवन्तूत्तमं नाकमार्धे रोहयेमम्

॥ ४ ॥

अर्थ— हे ( जातवेदः ) ज्ञानी उपदेशक ! ( येन उत्तमेन ब्रह्मणा ) जिस उत्तम ज्ञानसे इन्द्रके लिये ( पर्यांस्ति समभरः ) दुग्धादि रस दिये जाते हैं ( तेन ) उस उत्तम ज्ञानसे, हे ( अग्ने ) तेजस्वी पुरुष ! ( इमं ) इसको ( इह ) यहाँ ( वर्धय ) बढ़ा और ( पर्ण ) इसको ( सजातानां श्रेष्ठ्यै ) अपनी जातिमें अष्ट स्थानमें ( आ धेहि ) स्थापित कर ॥ ३ ॥

हे ( अग्ने ) तेजस्वी पुरुष ! ( एषां ) इनके यज्ञ, ( वर्धः ) तेज, ( रायः पोषं ) धनकी वृद्धि और ( चित्तानि ) भाविको ( अहं आ ददे ) मैं प्राप्त करता हूँ । ( सपत्नाः ) शत्रु हमसे नीचेके स्थानमें रहें और ( इमं ) इस मनुष्यको उत्तम सुखमें ( अधि रोहय ) पङ्कचा ॥ ४ ॥



## वर्चःप्राप्ति-सूक्त

इस सूक्तका भावार्थ देखनेके पूर्व कई बातोंका स्पष्टीकरण करनेकी आवश्यकता है, अन्यथा सूक्तका भावार्थ समझमें ही नहीं आवेगा । सबसे प्रथम वर्णित देवताओंका मनुष्यसे क्या संबंध है इसका ठीक ठीक ज्ञान होना आवश्यक है, इसलिये उसका विचार सबसे प्रथम करेंगे—

### देवताओंका सम्बन्ध

जो ब्रह्माण्डमें है, वह पिण्डमें है, तथा जो पिण्डमें है वह ब्रह्माण्डमें है अर्थात् जो विश्वमें है, उसका सब सत्त्व एक व्यक्तिकमें है और जो व्यक्तिकमें है उसका विस्तार सब विश्वमें है, इसका विशेष ज्ञान निम्नलिखित कोष्टकसे हो सकता है—

व्यक्तिकमें देवतांश	समाजमें देवता	विश्वमें देवता
निवासक शक्तिया	समाजस्थितिकी भाष्ट शक्तियां	वसवः ( अष्ट )
स्थूलशरीर	मातृभूमि	पृथ्वी
रक्तादि धातु	जल नदी नद्य आदि	भाप
शरीरका तेज	अग्नि, विद्युत् आदि	तेजः, ज्योतिः
प्राण	शुद्ध वायु	वायुः
कान	स्थान	आकाशः
अन्नपान	भौपथि, वनस्पति	सोमः
	धातुयादि	

प्रकाश	प्रकाश	अहः
इन्द्रिय गण	साधारण जनता	नक्षत्राणि, देवाः
ज्ञान	ब्राह्मण, ज्ञानी मनुष्य	ब्रह्म
क्षेत्रतेज	क्षत्रिय वीर	इन्द्र
पुष्टि	राष्ट्रपोषक अधिकारी	पूषा
शांतभाव	जलाधिकारी	वरुणः
मित्रभाव	मित्र जन	मित्रः
वाणी	ज्ञानी उपदेशक	अग्निः
स्वातंत्र्य	स्वतंत्र विचारके लोग	आदित्याः
नेत्र, दर्शनशक्ति	दार्शनिक विद्वान्	सूर्यः
सप्त दिव्य गुण	सप्त विद्वान्, कारीगर	विश्वे देवाः
तेज	धन	दिरण्यं
दुष्ट विचार	शत्रु	सपत्नाः
आनंद	स्वाधीनता	नाकः ( स्वर्ग )
तेजी	"	उत्तमं ज्योतिः
सुख	"	मध्यमं "
		अधमं "

\* 'महर्षयः' पुरतकमें अंगारवत्तारका वैदिक भाव वर्णित किया है इस प्रसंगको और अधिक समझनेके लिए उसे अवश्य पठिए । ( स्वाप्पाय मंडल द्वारा प्रकाशित । मूल्य ३॥ )

इस कोष्टके पाठकोंकी पता लग जायगा कि सूक्तोंके देवता शरीरमें किस किस रूपमें हैं, राष्ट्रमें किम किस रूपमें हैं और जगत्में किस किस रूपमें हैं। भूर्भुवः जगत्में कहां है यह सब जानते हैं, वही भग्नरूपसे शरीरमें है जिसको नेत्र या दार्शनिक कहते हैं, राष्ट्रमें भी जो पुरुष विशेष विचारसे राष्ट्रकी भवस्थाका विचार करते हैं वे दार्शनिक पुरुष राष्ट्रके सूर्य हैं क्योंकि उनके दर्शने मार्ग पर चढता हुआ राष्ट्र उत्तम भवस्थामें पहुँच सकता है। इसी प्रकार भग्न्याग्य देवताओंके विषयमें जानना चाहिये।

इस सूक्तमें प्रारभमें ही 'अस्मिन्' पद है इसका अर्थ 'इस मनुष्यमें' ऐसा है। यहाँ यह प्रश्न उपस्थित होता है कि यदा दिस मनुष्यके उद्देश्यसे यह शब्द भाषा है। पूर्वं सूक्तके साथ इस सूक्तका संबंध देखनेसे स्पष्टतापूर्वक पता लगता है कि इस शब्दका संबंध पूर्व वर्णित 'नवप्रविष्ट शुद्ध रूप' मनुष्यके साथ ही है। जो मनुष्य मनकी वृत्ति बदलनेके कारण अपने धर्ममें प्रविष्ट हुआ है, उसकी सबसे अधिक उन्नति करनेकी इच्छा करना प्रत्येक मनुष्यका आवश्यक कर्तव्य ही है। अपने धर्ममें जो श्रेष्ठसे श्रेष्ठ प्राप्तस्य है, वह उसको शीघ्र प्राप्त हो, इस विषयकी इच्छा मनमें धारण करनी चाहिये, अर्थात् उसको विशेष तेज प्राप्त हो ऐसी इच्छा करनी चाहिये यद्यपि इस सूक्तका पूर्वापर संबंध देखनेसे यह सूक्त नव प्रविष्टकी तेजवृद्धिके लिये है ऐसा प्रतीत होता है; तथापि हरएक मनुष्यके तेज वृद्धि सामान्य निर्देश भी इसमें है और इस दृष्टिसे यह सामान्य सूक्त सब मनुष्योंके लिए उपयोगी भी है।

अब यहाँ पूर्वोक्त मंत्रोंका भावार्थ दिया जाता है और वह भावार्थ स्पष्टिकमें जो देवतागत है उनको लेकर ही दिया जाता है।

### उन्नतिकामूलमन्त्र

प्रथम मन्त्र— 'इस मनुष्यमें जो निवासक शक्तियाँ हैं तथा क्षात्र बल, पुष्टि, शक्ति, मित्रता तथा वाणी आदिकी शक्तियाँ हैं, ये सब शक्तियाँ इसमें धन्यता स्थापित करें। इसका स्वतंत्र विचार और इसकी सब इद्रियाँ इसको उत्तम तेजमें स्थापित करें ॥ १ ॥

मनुष्यम अथवा जगत्के हरएक पदार्थमें कुछ निवासक (यसु) शक्तियाँ हैं जिनके कारण वह पदार्थ या प्राणी अपनी भवस्थामें रहते हैं। जिस समय निवासक यसु शक्तियाँ घटती रहती हैं, उस समय पोषण होता है और

जिस समय घटती जाती हैं, उस समय क्षीणता होती है; तथा निवासक शक्तियोंके नाश होनेपर मृत्यु निश्चित है। इसी प्रकार भग्न्याग्य शक्तियोंके बढ़ने घटनेसे वे वे गुण बढ़ते या घटते हैं। मनुष्यमें यसुशक्तियाँ आठ हैं और अन्य देवताओंसे प्राप्त अन्य शक्तियाँ भी हैं। इन शक्तियोंके विकसित रूपमें प्रकाशित होनेसे ही मनुष्य यसु अर्थात् धन प्राप्त करता है और अपने भाषको धन्य कर सकता है। सारांश रूपसे उन्नतिकामूल मन्त्र है। ( १ ) अपनी निवासक यसु शक्तियोंका विकास करना, तथा ( २ ) अपने अदर क्षात्र तेजकी वृद्धि करना, ( ३ ) अपनी पुष्टि करना, ( ४ ) अपने अदर समता और शान्ति रखना, ( ५ ) मनमें मित्रभाव बनाना और ईंसकभाव कम करना, तथा ( ६ ) वाणीकी शक्ति विकसित करना। इन छ शक्तियोंके बढ़ जानेसे मनुष्य हरएक प्रकारका धन प्राप्त कर सकता है और उससे अपने भाषको धन्य बना सकता है। यहाँका 'यसु' शब्द धनवाचक है परंतु यह धन केवल पैसाही नहीं, अपितु यह यह धन है, कि जिससे मनुष्य अपने भाषको श्रेष्ठ पुरुषोंमें धन्य मान सकता है। इस यसुमें सब निवासक शक्तियोंके विकाससे प्राप्त होनेवाली धन्यता आ जाती है। ( १ ) 'निवासक शक्ति, ( २ ) क्षात्रतेज, ( ३ ) पुष्टि, ( ४ ) समता, ( ५ ) मित्रभाव, ( ६ ) वक्तृत्व' इन छ गुणोंकी वृद्धि करनेकी सूचना इस प्रकार प्रथम मन्त्रके प्रथमार्थमें दी है और दूसरे अर्थमें कहा है कि ( ७ ) इसके स्वतंत्र विचार और ( ८ ) इसकी इद्रियाँ इसको उत्तमोत्तम तेजस्वी स्थानमें पहुँचायें। मनुष्यके स्वतंत्र विचार ही मनुष्यको उठाते या गिराते हैं, उसी प्रकार इद्रियाँ स्वाधीन हों तभी वह सयमी मनुष्य श्रेष्ठ बनता है भग्न्याग्य इद्रियोंके भाषीन बनकर दुर्भ्यसनी बना हुआ मनुष्य प्रतिदिन हीन होता जाता है। मनुष्यकी निःसंदेह उन्नतिका यह अष्टविध साधन प्रथम मन्त्रने दिया है। यह हरएक मनुष्यको देखने योग्य है। अब दूसरा मन्त्र देखिये—

### विजयके लिये संयम

द्वितीय मन्त्र— 'हे देवो ! इस मनुष्यकी आज्ञामें तेज, नेत्र, वाणी और धन रहे। हमारे शत्रु नीच हो जाय और इसको सुखकी उत्तम भवस्था प्राप्त हो ॥ २ ॥'

इस मन्त्रमें '(अस्य प्रदिशि सूर्य. अस्तु) इसकी आज्ञामें सूर्य रहे' यह वाक्य है। पाठक जान सकते हैं कि किसी भी मनुष्यकी आज्ञामें सूर्य रह ही नहीं सकता, क्योंकि वह मनुष्यकी शक्तिसे बाहर है; परन्तु सूर्यका जगत्

शरीरमें नेत्र स्थानमें रहता है और जिसको नेत्र इन्द्रिय कहते हैं वह तो संयमी पुरुषके भाषीन रह सकता है। इससे पूर्व कोष्टककी बात सिद्ध होती है कि व्यक्तिके विषयमें विचार करनेके समय देवताओंके शरीरस्थानीय भंश ही लेने चाहिये जैसा कि पहले मंत्रमें किया है और इस मंत्रमें भी करना है।

मनुष्यके अंदर याह ज्योतिका भंडा तेजी, सूर्यका भंडा नेत्र, अफ्रिका भंडा वाणीके रूपमें रहता है। इसी प्रकार अन्याय देवोंके भंडा यहीं रहते हैं, वे ही इन्द्रिय शक्तियां हैं। मनुष्यकी स्फूर्ति, भाव और वाणी तथा उपलक्षणसे अन्य इन्द्रियां भी उसकी आज्ञाओंमें रहें, अर्थात् इन्द्रिया स्वतंत्र न बनें। तारपर्यं यह कि मनुष्य इन्द्रिय-संयम और मनोनिग्रह करके अपनी शक्तियोंको अपने भाषीन रखे। अपनी इन्द्रियोंको अपने भाषीन रखना आत्मविजय प्राप्त करना है। इस प्रकारका आत्मविजया मनुष्य ही शत्रुओंको दबा सकता और उत्तम सुख प्राप्त कर सकता है। यदि जगत्में विजय पाना है, शत्रुओंको दबाना है, तथा उत्तम सुख कमाना है, तो अपनी शक्तियोंको सबसे प्रथम स्वाधीन करना चाहिये, यह महत्त्वपूर्ण उपदेश यहाँ मिलता है।

### ज्ञानसे जातिमें श्रेष्ठताकी प्राप्ति

तृतीय मंत्र- 'जिस उत्तम ज्ञानसे क्षत्रियको उत्तमोत्तम रस प्राप्त होते हैं, हे धर्मोपदेशक ! उसी उत्तम ज्ञानसे यहाँ इस मनुष्यकी वृद्धि कर और अपनी जातिमें इसे श्रेष्ठता प्राप्त हो ॥ ३ ॥

क्षत्रियको, इन्द्रको अथवा राजाको जिस ज्ञानसे उत्तम भोग प्राप्त होते हैं और जिस ज्ञानसे वह सबसे श्रेष्ठ समझा जाता है, वह ज्ञान इस मनुष्यको प्राप्त हो और यह मनुष्य भी वैसा ही अपनी जातिमें अथवा अपने राष्ट्रमें श्रेष्ठ बने। राष्ट्रके हर एक पुरुषको श्रेष्ठ ज्ञान प्राप्त करनेके सब साधन सुलभे रहने चाहिये। वह मनुष्य नूतन प्रविष्ट हो वा उसी जातिमें उत्पन्न हुआ हो। तथा हर एक मनुष्यमें यह महत्त्वकांक्षा होनी चाहिये कि मैं भी उस ज्ञानको प्राप्त करके वैसा ही श्रेष्ठ बनूँगा, मैं अपनी जातिका नेता बनूँगा और अपने देशमें श्रेष्ठता प्राप्त करूँगा। यह मंत्रका आशय हर एकको नित्य स्मरणमें रखना उचित है।

### जनताकी भलाई करना

चतुर्थ मंत्र- 'इन सबके चित्त मैं अपनी ओर खींचता हूँ और इनके धनको वृद्धि मैं करूँगा, तथा इनके सत्कर्म मैं फैलाऊँगा। हमारे शत्रु नीचे दब जाय और इसको उत्तम सुखका स्थान प्राप्त हो ॥ ४ ॥

( १ ) पहले मंत्रके उपदेशानुसार आचरण करनेसे अपनी शक्तियोंकी उन्नतिकी, ( २ ) दूसरे मंत्रके उपदेशानुसार अपने इन्द्रिय संयम द्वारा आत्मविजय प्राप्त किया, ( ३ ) तीसरे मंत्रके उपदेशानुसार अपनी ज्ञानवृद्धि द्वारा प्रशस्त कर्म करके अपनी जातिमें बहुमान प्राप्त किया, तथा ( ४ ) इस चतुर्थ मंत्रमें वर्णित जनताकी भलाई करनेसे उत्तमोत्तम कर्म करने और करानेका योग्य अवसर प्राप्त होता है। पाठक यहाँ चार मंत्रोंमें वर्णित यह चार सीधियां देखें और विचारों तो पता लग जायगा कि यहाँ इस सूक्तमें वेदने थोड़े शब्दोंमें मानवी उन्नतिकी अर्थात् उत्तम उपदेश किया है।

### उन्नतिकी चार भीटियां

#### अपनी शक्तियोंका विकास

प्रथम मंत्र- शरीरकी धारक शक्तियों, इन्द्रियों और अवयवोंकी सब शक्तियों, तथा मनकी विचार-शक्तियोंका उत्तम विकास करो।

#### स्वशक्तियोंका संयम

द्वितीय मंत्र- अपने भाषीन अपनी सब शक्तियां रफ़ी, संयम द्वारा आत्मविजय प्राप्त करके शत्रुको दूर करो और सुखी हो जाओ।

#### ज्ञानवृद्धि द्वारा स्वजातिमें संमान

तृतीय मंत्र- ज्ञानकी वृद्धि द्वारा विभिन्न रस प्राप्त करो और अपनी वृद्धि द्वारा स्वजातिमें श्रेष्ठ बनो।

#### जनताकी उन्नतिके लिये प्रयत्न

चतुर्थ मंत्र- लोगोंके चित्त अपनी ओर आकर्षित करो, लोगोंके धनको वृद्धि करो और उनके प्रशस्त कर्मोंको फैला दो। इससे शत्रुओंको दूर करके सुखके स्थानमें विराजो।

ये चार मंत्र महत्त्वपूर्ण चार आदेश दे रहे हैं ( १ ) स्वशक्ति-संयम, ( २ ) आत्मसयम, ( ३ ) ज्ञानके कारण स्वजातिमें श्रेष्ठत्व और ( ४ ) जनताकी भलाईके लिये प्रयत्न। इन चार मंत्रोंपर चार विस्तृत व्याख्यान हो सकते हैं, इतना इनके उपदेशोंका विस्तार और महत्त्व है।

चतुर्थ मंत्रमें 'एषां' शब्द है, यह 'इन सब लोगोंका' यह भाव बता रहा है। इन सब लोगोंके चित्त मैं अपनी ओर खींचता हूँ, इनके धनको वृद्धि करनेसे उपाय मैं करता हूँ, इनके प्रशस्त कर्मोंको बढ़ाता हूँ और इनके सब शत्रुओंको मोचे दबाकर इन सबका सुख बढ़ानेका प्रयत्न करता हूँ। यह इस चतुर्थ मंत्रका भाव अति स्पष्ट और सुगम है।



## इन सूक्तोंका स्मरणोप उपदेश

१ उत्तरस्मिन् ज्योतिषि धारयन्तु- नभिक श्रेष्ठ तेजसे ( इसकी ) धारणा करें ।

२ अस्य प्रदिदि ज्योतिः सूर्यः अग्निः उत हिरण्यं अस्तु- इसकी आज्ञामें तेज, सूर्य, अग्नि और धन रहें, ( अर्थात् ) इस ( मनुष्य ) की आज्ञामें जगत्के पदार्थ रहें

और कभी मनुष्य उनकी आज्ञामें जाकर पराधीन न बने ।

३ सपत्ना अस्मद्घरे भवन्तु- शत्रु हमारे नीचे रहे ।  
४ उत्तमं नाकमाधि रोहयैनम्- इसे उत्तम स्थानमें चढाओ ।

५ सजातानां श्रेष्ठया भा श्रेष्ठेनम्- इसको अपनी जातिमें श्रेष्ठ बनाओ ।

## शुद्धिकी ऋषि

कां. २, सू. १९-२३

( ऋषि - अथर्वा । देवता- अग्नि., वायुः सूर्य., चन्द्र, आप । )

- |        |   |       |
|--------|---|-------|
| ( १९ ) | अग्ने यत्ते तपस्तेन तं प्रति तप योऽस्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मः | ॥ १ ॥ |
|        | अग्ने यत्ते हरस्तेन तं प्रति हर योऽस्मान्द्वेष्टि०                | ॥ २ ॥ |
|        | अग्ने यत्तेऽर्चिस्तेन तं प्रत्यर्चं यो०                           | ॥ ३ ॥ |
|        | अग्ने यत्ते शोचिस्तेन तं प्रति शोच यो०                            | ॥ ४ ॥ |
|        | अग्ने यत्ते तेजस्तेन तमतेजसं कृणु यो०                             | ॥ ५ ॥ |
| ( २० ) | वायो यत्ते तपस्तेन तं प्रति तप योऽस्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मः  | ॥ १ ॥ |
|        | वायो यत्ते हरस्तेन तं प्रति हर यो०                                | ॥ २ ॥ |
|        | वायो यत्तेऽर्चिस्तेन तं प्रत्यर्चं यो०                            | ॥ ३ ॥ |
|        | वायो यत्ते शोचिस्तेन तं प्रति शोच यो०                             | ॥ ४ ॥ |
|        | वायो यत्ते तेजस्तेन तमतेजसं कृणु यो०                              | ॥ ५ ॥ |

अर्थ— हे अग्नि, वायु, सूर्य, चन्द्र और आप् देवताओ ! आपके अंदर जो ( तपः ) तपानेकी शक्ति है उससे ( तं प्रति तप ) उसको तप्त करो ( यः अस्मान् द्वेष्टि ) जो भेड्या हम सबसे द्वेष करता है और ( यं वयं द्विष्मः ) जिससे हम सब द्वेष करते हैं ॥ १ ॥

हे देवो ! जो आपके अंदर ( हरः ) हरण करनेकी शक्ति है उससे उसका ( प्रतिहर ) दोष हरण करो जो हमसे द्वेष करता और जिससे हम द्वेष करते हैं ॥ २ ॥

- ( २१ ) सूर्यं यत्ते तपस्तेन तं प्रति तप योऽस्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मः ॥ १ ॥  
 सूर्यं यत्ते हरस्तेन तं प्रति हर यो० ॥ २ ॥  
 सूर्यं यत्तेऽर्चिस्तेन तं प्रत्यर्चं यो० ॥ ३ ॥  
 सूर्यं यत्ते शोचिस्तेन तं प्रति शोच यो० ॥ ४ ॥  
 सूर्यं यत्ते तेजस्तेन तमतेजसं कृणु यो० ॥ ५ ॥
- ( २२ ) चन्द्रं यत्ते तपस्तेन तं प्रति तप योऽस्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मः ॥ १ ॥  
 चन्द्रं यत्ते हरस्तेन तं प्रति हर यो० ॥ २ ॥  
 चन्द्रं यत्तेऽर्चिस्तेन तं प्रत्यर्चं यो० ॥ ३ ॥  
 चन्द्रं यत्ते शोचिस्तेन तं प्रति शोच यो० ॥ ४ ॥  
 चन्द्रं यत्ते तेजस्तेन समतेजसं कृणु यो० ॥ ५ ॥
- ( २३ ) आपो यद्दस्तपस्तेन तं प्रति तपत् योऽस्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मः ॥ १ ॥  
 आपो यद्दो हरस्तेन तं प्रति हरत् यो० ॥ २ ॥  
 आपो यद्दोऽर्चिस्तेन तं प्रत्यर्चत् यो० ॥ ३ ॥  
 आपो यद्दः शोचिस्तेन तं प्रति शोचत् यो० ॥ ४ ॥  
 आपो यद्दस्तेजस्तेन तमतेजसं कृणुत् यो० ॥ ५ ॥

अर्थ— हे देवो ! जो आपके अंदर ( अर्चिः ) दीपन शक्ति है उससे उसका ( प्रत्यर्चं ) सदीपन करो जो हमसे द्वेष करता है और जिससे हम द्वेष करते हैं ॥ ३ ॥

हे देवो ! जो आपके अंदर ( शोचिः ) शुद्ध करनेकी शक्ति है उससे उसको ( प्रति शोच ) शुद्ध करो जो हमसे द्वेष करता है और जिससे हम द्वेष करते हैं ॥ ४ ॥

हे देवो ! जो आपके अंदर ( तेजः ) तेज है उससे उसको ( अतेजसं ) तेजरहित करो जो हमसे द्वेष करता है और जिससे हम द्वेष करते हैं ॥ ५ ॥

भावार्थ— हे अग्नि, वायु, सूर्य, चन्द्र और आप् देवो ! आपके प्रत्येकके अंदर तप, हर, अर्चि, शोचि और तेज ये पांच शक्तियाँ हैं, इसलिये कृपा करके हमारे द्वेषकोको इन शक्तियोंसे परिशुद्ध करो, अर्थात् उनको तपाकर, उनके दोषोंको हरकर उनमें धार्तरिक प्रकाश उत्पन्न करके, उनकी शुद्धि करके और उनको अपने विषय तेजसे प्रभावित करके शुद्ध करो । जिससे वे कभी किसीसे द्वेष न करें और मिलजुल कर आनंदते रहें ॥

## शुद्धिकी विधि

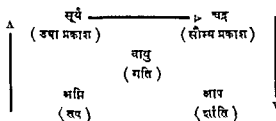
### पांच देव

इन पांच सूक्तोंमें पाच देवताओंकी प्रार्थना की गई है अथवा दुष्टोंके सुधारके कार्योंमें उनसे शक्तियोंकी याचना की गई है। ये पाच देवता ये हैं—

अग्नि, वायु, सूर्य, चन्द्र, आप ।

अग्नि तपानेका शक्ति, वायुमें हिलानेकी शक्ति, सूर्यमें प्रकाश शक्ति, चन्द्रमें सौम्यता और आप (जल) में पूर्ण शांति है। अर्थात् ये देवता इस व्यवस्थासे क्रमशः आप हैं कि पहिले तपानेसे प्रारंभ होकर सबको अन्तमें शांति मिल जावे। अग्नि दो देव चन्द्र और आप पूर्ण शांति देनेवाले हैं। अग्नि और सूर्य तपानेवाले हैं और वायु प्राणगति या जीवन शक्तिका दाता है।

### पचायतन



पहिले अग्नि तपाता है, वायु उसमें गति करता है और ये दोनों सूर्यके उग्र प्रकाशमें उसे रख देते हैं। उसके पश्चात् चन्द्रमाका सौम्य प्रकाश आता है और पश्चात् जल तत्वकी पूर्ण शांति या शांतिमय जीवन उसे प्राप्त होता है। शुद्ध होनेका यह मार्ग है। यह क्रम विशेष महत्वपूर्ण है। और इसलिये इन पांचों सूक्तोंका विचार यहाँ इकट्ठा किया है।

### पांच देवोंकी पांच शक्तियाँ

पाच देवोंकी पांच शक्तियोंका इन सूक्तोंमें वर्णन किया है। उनके नाम ये हैं।

'तप, हट, अर्चि, शोषि, तेज' ये पांच शक्तियाँ हैं। ये पांच शक्तियाँ प्रत्येक देवके पास हैं। हरपक्षकी ये शक्तियाँ भिन्न हैं। अग्निका तेज, सूर्यका तेज और जलका तेज भिन्न होनेमें क्रिसाका भी दाका नहीं हो सकती। इस लिये प्रत्येक देवताके पास ये पांच शक्तियाँ हैं, परंतु उनका स्वरूप और कार्य भिन्न भिन्न ही है। जैसा 'हटः' नामक

शाक्तिक विषयमें देखिये। हर का अर्थ है 'हरण करना' हर लेना। यहाँ इस एक ही शक्तिका उपयोग पांच देव किस प्रकार करते हैं, देखिये—

- १ अग्नि— शीतलाका हरण करता है, तपाता है।
- २ वायु— भार्दलाका हरण करता है, सुसनाग है।
- ३ सूर्य— समयका हरण करता है, भावु घटाता है।
- ४ चन्द्र— मनस्तापका हरण करता है, मनकी प्रसन्नता देता है।
- ५ जल— शारीरिक मलका हरण करता है, शुद्धता करता है।

प्रत्येक देव हरण करता है, परंतु उसके हरण करनेके पदार्थ भिन्न हैं, इसी प्रकार 'तपन, हरण, अर्चन, शोचन और तेजन' क द्वारा इन देवोंसे मनुष्यका सुधार होता है। प्रत्येक देवताके ये पांच गुण हैं और पांच देवता हैं, इस लिये सुधार होनेके लिये पक्षीसँ छाननियोंसे छाना जानेकी आवश्यकता है, यह बात पाठक विचार करनेसे सहज हीमें जान जायेंगे।

यह शुद्धिकी विधि देखनेके लिये हमें यहाँ इन पांच गुण शक्तियोंका अवश्य विचार करना चाहिये—

१ तप — तपाना, तपना। इसका महत्त्व बड़ा भारी है। सुवर्णादि धातु अग्निमें तपनेसे ही शुद्ध होते हैं। कायिक, वाचिक, मानसिक तपसे ही मनुष्यकी शुद्धि होती है। तपन अनेक प्रकारसे होता है। तप बहुत प्रकारके हैं उन सबका उद्देश्य शुद्धि करना ही है।

२ हर — हरण करना, हर लेना। दोषोंको हरण करना, दोषोंको दूर करना। सुवर्णादि धातुओंको अग्निमें तपानेसे दोष दूर होते हैं और उनकी शुद्धता होती है। इसी प्रकार अन्यग्रन्थ तप करनेसे दोष दूर होते हैं और शुद्धि होती है।

३ अर्चि.— अर्च धातुका अर्थ 'पूजा और प्रकाश' है। पूर्वोक्त दो विधियों द्वारा शुद्धता होनेके पश्चात् यह पूजा या उपासनाका प्रकाश उस मनुष्यके अंदर बाला जाता है। दोष दूर होनेके पश्चात् ही यह होना है इससे पूर्व नहीं।

४ शोषि — शुष्क धातुका अर्थ शोधन करना है। शुद्धता करना। तप, दोषहरण और अर्चनके पश्चात् शोधन हुआ करता है। शोधनका अर्थ बारीकसे बारीक दोषोंको हटाना। सूक्ष्म दोषोंका हरण होता है और सूक्ष्म दोषोंका शोधन हुआ करता है इस प्रकार शोधन होनेके पश्चात्—

५ तेजः—तेजन करना है। तिस्र धातुका अर्थ तेज करना और पालन करना है। शक्यकी धारा तेज की जाती है इस प्रकारका तेजन यहां अभीष्ट है। सीला करना, तेज करना शुद्धिकी सीमवाका संपादन करना।

उदाहरणके लिये लोहा लीजिये। पहिले ( तपः ) तपाकर उसको गर्म किया जाता है, पश्चात् उसके दोष ( हरः ) दूर किये जाते हैं, पश्चात् उसको किसी आकारमें ढाला ( अर्चिः ) जाता है, नंतर ( शोचिः ) पानीमें बुझाकर जल पिलाया जाता है और तल्पश्चात् ( तेजः ) उस शक्यको तेज किया जाता है। यह एक चक्र छुरी आदि बनानेकी साधारण बात है, इसमें भी न्यूनतमिक प्रमाणसे इन विधियोंकी उपयोगिता होती है। फिर मनुष्य जैसे श्रेष्ठ जीवकी शुद्धताके लिये इन की उपयोगिता अन्यान्य रीतियोंसे होगी ही इसमें कहनेकी क्या आवश्यकता है? तात्पर्य ' तपन, हरण, अर्चन, शोधन और तेजन ' यह पांच प्रकारकी शुद्धिकी विधि है, जिससे दोषी मनुष्यकी शुद्धता हो सकती है। दुष्ट मनुष्यका सुधार करके उसको पवित्र महात्मा बनानेकी यह वैदिक रीति है।

### मनुष्यकी शुद्धि

अब यह विधि मनुष्यमें किस प्रकार प्रयुक्त होती है इस का विचार करना चाहिये। इस कार्यके लिये पूर्वांक देव मनुष्यमें कहां और किस रूपमें रहते हैं इसका विचार करना चाहिये। इसका विश्रय होनेसे इस शुद्धिकरण विधिका पता स्वयं लग सकता है। इसलिये पूर्वांक पांच देव मनुष्यके अंदर कहां और किस रूपमें विराजमान हैं, यह देखिये—

### देवतापंचायतन

मनुष्यमें अग्नि, वायु, सूर्य, चंद्र और आप् ये पांच देवताएं निम्नलिखित रूपसे रहती हैं—

१ अग्निः ( अग्निर्वाष् भूत्वा मुखं प्राविशत् )=अग्नि वाणीका रूप धारण करके मनुष्यके मुखमें प्रविष्ट हुई है। अर्थात् मनुष्यके अंदर अग्निका रूप वाक् है।

२ वायुः ( वायुः प्राणो भूत्वा नासिके प्राविशत् )= वायु प्राणका रूप धारण करके नासिका द्वारा अंदर प्रविष्ट हुआ है। और यह प्राण एकादश विध होकर सब शरीरमें व्यापक है।

३ सूर्यः ( सूर्यः चक्षुर्भूत्वा अक्षिणी प्राविशत् )= सूर्य नेत्रेन्द्रिय बनकर आंखोंमें प्रविष्ट हुआ है।

४ चन्द्रः ( चन्द्रमा मनो भूत्वा हृदयं प्राविशत् )= चंद्र देव मनका रूप धारण करके हृदयमें आ गया है।

आपः ( आपो रेतो भूत्वा शिस्नं प्राविशत् )= जल रेत बनकर शिष्नके स्थानपर बसा है।

ये पांच देव इन पांच रूपोंमें अपने आपको ढाल कर मनुष्यके देहमें आकर इन स्थानोंमें बसे हैं। यह बात विशेष विस्तारपूर्वक ऐतरेय उपनिषद्में लिखी है, वहां ही पाठक देखें। वहां जो वाक्य ऊपर लिखे हैं वे ऐतरेय उपनिषद् ( ऐ. उ. १।२ ) मेंसे ही लिखे हैं। इन वाक्योंके मननसे पता छोगा कि इन देवोंका शरीरमें निवास कहां है। अब ये अर्थ लेकर पूर्वांक मंत्रोंके अर्थ देखिये—

सूक्त १९- ( अग्नि-वाणी )= हे वाणी! जो तेरे अंदर छप है उस तपसे उसको छत कर जो हमसे द्वेष करता है। तथा जो तेरे अंदर हरणशक्ति है उससे उसीके दोष हरण कर, जो तेरे अंदर दीपन शक्ति है उससे उसीका भंत.करण प्रकाशित कर, जो तेरे अंदर शोधक गुण है उससे उसीकी शुद्धि कर और जो तेरे अंदर तेज है उससे उसीको तेजस्वी बना ॥ १-५ ॥

सूक्त २०- [ वायु-प्राण ] - हे प्राण! जो तेरे अंदर तप दोष-हरण-शक्ति, दीपन शक्ति, शोधन शक्ति और तेजन-शक्ति है, उन शक्तियोंसे उसके दोष दूर कर कि जो हम सबसे द्वेष करता है ॥ १-५ ॥

इसी प्रकार अन्यान्य सूक्तोंके विषयमें जानना योग्य है। प्रत्येककी पांच शक्तियां हैं और उनसे जो शुद्धता होती है, उसका मार्ग निश्चित है, वह इस अर्थसे अब स्पष्ट हो चुका है। जो बाह्य देवता हैं उनके अंश हमारे अंदर विद्यमान हैं; उन अंशोंकी अनुकूलता प्रतिकूलतासे ही मनुष्यका सुधार या अनुसुधार होता है। यह जानकर इस रीतिसे अपनी शुद्धता करनेका यत्न करना चाहिये, तथा जो द्वेष करनेवाले दुर्जन हो उनके सुधारका भी इसी रीतिसे यत्न करना योग्य है।

### शुद्धिकी रीति

शुद्धिकी रीति पंचविध है अर्थात् पांच स्थानोंमें शुद्धि होने चाहिये। तब दोषयुक्त मनुष्यकी शुद्धता हो सकती है। इसका संक्षेपसे वर्णन देखिये—

१ वाणीका तप—सबसे पहिले वाणीका तप करना चाहिये जो शुद्ध होना चाहता है या जिसके दोष दूर करने हैं, उसको सबसे प्रथम वाणीका तप करना चाहिये। सत्य भाषण, मौन आदि वाणीका तप प्रसिद्ध है। वाणीके अंदर जो दोष हैं उनको भी दूर करना चाहिये। वाणीमें प्रकाश या प्रम-हता लानी चाहिये, जो बोलना है वह सावधानीसे परिशुद्ध

विचारोंसे युक्त ही बोलना चाहिये। इस प्रकार वाणीकी शुद्धता करनेका यत्न करनेसे वाणीका तेज अर्थात् प्रभाव बहुत बढ़ जाता है और हृदयक मनुष्य उससे शब्द सुननेके लिये उत्सुक हो जाता है। (सू. १९)

२ प्राणका तप— प्राणायामसे प्राणका तप होता है जिस प्रकार धौंकनीसे वायु देनेसे अग्निका दीपन होता है, उसी प्रकार प्राणायामसे शरीरके नसनाडियोंकी शुद्धता होकर तेज बढ़ता है, शरीरके दोष दूर हो जाते हैं, प्रकाश बढ़ता है, शोधन होता है और तेजस्विता भी बढ़ जाती है। इस अनुष्ठानसे मनुष्य निर्दोष होता है। (सू. २०)

३ आलम्बा तप— आँख द्वारा दुष्ट भावसे किसी और न देखना और मगलभावनासे ही अपनी दृष्टिका उपयोग करना नेत्रका तप है। अपनी आँखसे इस प्रकार पाप होते रहते हैं और इस प्रकार पतन होता है। इससे बचनेका यत्न हृदयको करना चाहिये। इसी तरह अन्यान्य इंद्रियोंका संयम करना भी तप है जो मनुष्यकी शुद्धता कर सकता है। अपने इंद्रियोंको घुरे पयसे हटाना और अच्छे पय पर चलना बड़ा महाव्यर्थ तप है। इसीसे दोष हटते हैं, शोधन होता है और तेज भी बढ़ता है। (सू. २१)

४ मनका तप— सत्य पालन करना मनका तप है। घुरे विचारोंको मनसे हटाना भी तप है। इस प्रकारके मनने तप करनेसे मनके दोष दूर हो जाते हैं, मन पवित्र होता है और शुद्ध होकर तेजस्वी होता है। (सू. २२)

५ वीर्यका तप— (ब्रह्मचर्य) गिस्न इंद्रियका, वीर्यका अथवा कामका तप ब्रह्मचर्य नामसे प्रसिद्ध है। ब्रह्मचर्यसे सब अपमृत्युघुरे दूर होती हैं और अनन्त प्रकारके लाभ होते हैं रोगादि भय दूर होते हैं और जिससांका आरोग्य मिलता है। ब्रह्मचर्यके विषयमें सब लोग जानत ही हैं इसलिये इसमें सबधमें अधिक लिखनेकी आवश्यकता नहीं है। ब्रह्मचर्यसे सब प्रकारसे मनुष्यमात्रके उद्वारका हेतु है। (सू. २३)

अग्नि (वाणी), वायु (प्राण) सूँध (नेत्र आदि इंद्रिय), चन्द्रमा (मन), आप (वीर्य) इन देवोंके आश्रयसे मनुष्यकी शुद्धि होनेका मार्ग यह है। प्रत्येक देव ताकी पाँच शक्तिसे मनुष्यके दोष हटकर उसमें गुण बढ़ते

जाते हैं। इस प्रकार कमश मनुष्य शुद्ध होता हुआ उत्पन्न होता जाता है।

### द्वेष करना

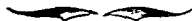
इन सूक्तोंके प्रत्येक मन्त्रमें कहा है कि, जो (द्वेषि) द्वेष करता है, उसकी शुद्धता तप आदि द्वारा करनी चाहिये। दूसरोंसे द्वेष करना इतना बुरा है। इससे अधिक बुरा और कोई कार्य नहीं है। यह सबसे बड़ा भारी पतनका साधन है।

दो चार मित्र हकट्टे बैठे या मिले तो उनकी जो बात भीत शुरू होती है, वह भी किसी भारमोक्षतिके दिपपर नहीं होती, अपितु किसी न किसीकी निन्दा ही होती है। मनुष्योंके अवनतिका यह प्रधान कारण है। यदि मनुष्य यह द्वेष करना छोड़ दे, तो उसका बहुत कल्याण हो सकता है। परंतु दूसरेसे द्वेष करना बड़ा प्रिय और रोचक लगता है, इसलिये मनुष्य द्वेष ही करता जाता है और गिरता जाता है।

इसलिये इन पाँच सूक्तोंके प्रत्येक मन्त्र द्वारा उपदेश दिया है कि 'जो (द्वेषि) द्वेष करता है, उसकी शुद्धि तप आदिसे होती चाहिये।' क्योंकि सबसे भयंकर यदि कोई मनुष्य होगा तो दूसरोंसे द्वेष करनेवाला ही है। यह स्वयं भी गिरता है और दूसरोंको भी गिराता है।

मन जैसा चिंतन करता है वैसा बनता है। यह मनका धर्म है। जो लोग दूसरोंसे द्वेष करते हैं, दूसरोंके दुर्गुणोंका निरंतर मनन करते हैं, इस कारण प्रतिदिन उनके मनमें दुर्गुणोंकी सख्या बढ़ती रहती है, किसी कारण भी वह कम नहीं होती। मन ही मनुष्यकी अवस्था निश्चित करता है। जैसा मन वैसा मानव। यह नियम अटल है। जो मनुष्य दूसरेके दुर्गुणोंका निरंतर मनन करता है उसका मन दुर्गुण मय बनता जाता है। अतः निन्दक मनुष्य दिन ब दिन गिरता जाता है।

इसीलिये द्वेष करनेवालेको पश्चात्ताप आदि तप अवश्य करना चाहिये। अपनी शुद्धि करना चाहिये। तथा आगेके लिये निन्दावृत्ति छोड़ देनेी चाहिये। अन्याया घोषे हुए कपड़ोंको फिर कीचटमें फेंकनेके समान दुरवस्थाका सुधार ही नहीं सकता।



आतृण्य कहलाते हैं। यह घरमें आतृण्यपन है। इसी प्रकार दा राजा भापसमें भाई होते हैं और उनकी प्रजा भापसम ( आतृण्य ) कहलाती है। इनमें बारबार युद्ध प्रसंग होते हैं। ऐसा राष्ट्रीय युद्धमें शत्रु पक्षका निराकरण करनेकी शक्ति अपनेमें बढानी चाहिये तभी विजय होगी। अन्यथा पराभव होगा। राष्ट्रीय क्षुण्ण बलको सजानेकी बात इस शब्द द्वारा बताई है। राष्ट्रके बाहरके शत्रुसे युद्ध है।

९ सपत्नक्षयण— एक राज्यक अदर पक्ष प्रतिपक्ष हुआ करते हैं। इन पक्ष भेदोंका नाम 'सपत्न' है क्योंकि ये एक ही पतिके शासनमें हैं। इनमें विविध प्रकारकी स्पर्धा स्वाभाविक है। इस स्पर्धामें अन्य सपत्नोको हटाकर अपनी विजय प्राप्त करनी चाहिये। यह राष्ट्रके अतर्गत युद्ध है।

१० अरायक्षयण— राय शब्द धनका वाचक है और भराय शब्द निधनताका वाचक है। इस निधनताको सभ प्रकारसे दूर करना आवश्यक है। वैश्यों और कारीगरोंके उत्कर्षसे यह बात साध्य हो सकती है।

११ पिशाचक्षयण— रक्तमांस चूसनेवालोंका नाम पिशाच है। ( पिशाचाच् = पिशाच ) रक्त पीनेवाले रोग भी हैं जिनमें रक्त क्षीण होता है। मनुष्योंमें रक्तमांस भोजी पिशाच क्षयण होते हैं। इनमें भी कच्चा मांस खाने वाले विशेषकर पिशाच कहलाते हैं। समाजसे इनको दूर रखना योग्य है।

१२ स-दान्वाक्षयण— ( स-दानव-क्षयण ) असुर राक्षसोंका नाश करना, या उनको दूर करना। यह पुराणोंमें 'देवासुर युद्ध' नामसे प्रसिद्ध है। आज भी अपने समाजमें क्या तथा अन्य समाजोंमें क्या देवासुरोंके झगड़े चल ही रहे हैं और उनमें असुरोंका पराभव होना ही आवश्यक है। यह सय बात स्पष्ट होनेके कारण इसका अधिक विचार यहाँ करनेकी आवश्यकता नहीं है।

### स्वाहा विधि

ये वारह बल अपने अदर छान चाहिये। इन बलोंक उपयोग करनेकी रीति भी विभिन्न होता है। दूसरोंके घात

करनेक कार्योंमें अपने बलका उपयोग करना तो सब जानते ही हैं, परतु इन द्वा सूक्तोंमें इन बलोंका उपयोग 'स्वाहा' विधिसे करनेको कहा है। 'स्वाहा' विधिका तात्पर्य 'आत्मसर्वस्वका समर्पण' करना है, पूर्णकी मलाईक लिये अशका यज्ञ करना स्वाहाका तात्पर्य है।

इस स्वाहा यज्ञ द्वारा उक्त शक्तिया अपने अदर बढ जाय और इसी स्वाहा विधि द्वारा उनका उपयोग किया जाय, यह उपदेश इन सूक्तोंमें विशेष महत्व रखता है।

स्व = अपना }  
हा = त्याग } = आत्म-सर्वस्व-समर्पण।

यह विधि आत्मयज्ञका ही दूसरा नाम है। विधि शक्तियोगेक उपयोग करनेकी ब्राह्मणपद्धति बता रहा है। क्षात्रादि पद्धतिमें तो दूसरोंका विनाश मुख्य बात है और ब्राह्मणपद्धतिमें स्वाहा अर्थात् आत्मसमर्पण मुख्य बात है। यह स्वाहाविधि यज्ञका मुख्य अंग है। दोनों सूक्तोंमें वारह मंत्र हैं। प्रत्येक मंत्रमें जो शक्ति मागी है, उसके साथ 'स्वाहा' का उल्लेख हुआ है। यह एक प्रचंड शक्ति है। यदि ये शक्तिया मनुष्यमें निवसित हो जाए और साथ साथ उसमें स्वार्थ भी बढता जाए तो कितनी हानिकी सम्भानना है। एक ही शारीरिक शक्तिकी बात देखिये। कोई बडा मज्ज है, बडा बलवान् है, यदि वह स्वार्थी खुदगर्न हुआ तो वह बहुत कुछ हानि कर सकता है। परतु यदि वह मज्ज अपनी विशाल शक्तिका उपयोग परोपकारक कर्मोंमें करेगा, अथवा अपने शारीरिक बलको परमात्मसमर्पणमें लगावेगा, तो कितना लाभ हो सकता है। इसी प्रकार अन्या न्य शक्तियोगक विषयमें जानना चाहिये। आत्मसमर्पणसे ही शक्तिका सच्चा उपयोग हो सकता है। और सच्चा हित भी हो सकता है।

इसलिये इन दो सूक्तोंमें वारह वार 'स्वाहा' का उच्चारण करके आत्मसमर्पणका सबसे अधिक उपदेश किया है। जो जो शक्ति अपनेमें बढेगी, उस उस शक्तिका उपयोग में आत्मसमर्पणकी विधिसे ही करना ऐसा निश्चय मनुष्यको करना चाहिये। तभी उसकी उन्नति होगी और उसके प्रयत्नसे जनताकी भी उन्नति हो सकती है।

## चौर-नाशन-सूक्त

कां. १, सू. १६

( ऋषि - चातन । देवता - भग्नि इन्द्र वरुण । )

येमावास्याऽं रात्रिमुदस्थुर्वाजमत्त्रिणः । अग्निस्तुरीयो यातुहा सो असम्यमधिं ब्रवत् ॥ १ ॥  
 सीसायाष्याह वरुणः सीसायागिरुपावति । सीसें म् इन्द्रः प्रायच्छत्तदुक्तं यातुचातनम् ॥ २ ॥  
 इदं विष्कन्ध सहत इदं बांधते अत्त्रिणः । अनेन विश्वा ससहे या जातानि पिशाच्याः ॥ ३ ॥  
 यदि नो गां हसि यद्यश्च यदि पुरुषम् । त त्वा सीमेन विध्यामो यथा नोऽसो अवीरहा ॥ ४ ॥

अर्थ— (य अत्त्रिण ) नो डाकू चोर (अमावास्या रात्री) अमावसकी रात्रिके समय हमारे (वाज) समूहपर (उदस्थु) हमला करते हैं उस विषयमें (यातुहा स तुरीय अग्नि) चाराका नाक वह चतुर्थ भग्नि (असम्य) हमें (अधि ब्रवत्) सूचना दे ॥ १ ॥

(वरुण सीसाय) वरुणन सीसेके विषयमें (अष्याह) कहा है। (अग्नि सीसाय) भग्नि सीसको (उपावति) रक्षक कहता है। (इन्द्र) इन्द्रने तो (मे सीस) मुझ सीसा (प्रायच्छत्) दिया है। हे (अग) भिय ! (तत् यातु चातनम्) वह डाकू हटानेवाला है ॥ २ ॥

(इदं) यह सीसा (विष्कन्ध) रूकावट करनेवालोंको (सहते) हटाता है। यह सीसा (अत्त्रिण) डाकुआंको (बांधते) पीडा देता है। (अनेन) इससे (पिशाच्या या विश्वा जातानि) पिशाचोंकी जो जातियां हैं उनको (ससहे) मैं हटाता हूँ ॥ ३ ॥

(यदि न गा हसि) यदि हमारी गायकी तू मारता है, (यदि अश्व) यदि घोड़ेको और (यदि पुरुष) यदि मनुष्यको मारता है (त त्वा) तो उस तुझको (सीसेन विध्याम) सीसेसे हम वेधते हैं, (यथा) जिससे तू (न अ-वीर-हा अस) हमारे वीराका नाश करनेवाला न हो ॥ ४ ॥

भाषार्थ— अमावास्याकी अंधेरी रात्रिके समय 'वा डाकू हमारे सघर हमला करते हैं उस विषयमें हमें शान्ति उपदेश मिला है ॥ १ ॥

जन्के रक्षक तथा उपदेशक सीसेकी गोलीका प्रयोग करनेकी प्रेरणा देते हैं। गूर वीरने तो सीसेकी गोली हमें दे रखी है। हे बंधुओ ! यह डाकुआंका हटानेवाली है ॥ २ ॥

यह सीसेकी गोली डाकुआंको हटाती है और प्रतिबन्ध करनेवालोंको दूर करती है। इससे खून पीनेवाली सभ जाति याको दूर भगाया जाता है ॥ ३ ॥

हे चोर ! यदि तू हमारी गाय, हमारा घोड़ा अथवा मनुष्यका वध करेगा तो तुझपर हम गोली चढावेंगे, जिससे तू हमारा नाश करनेके लिये फिर जीवित न रह सके ॥ ४ ॥

## चोर--नाशन--सूक्त

### सीसेकी गोली

इस सूक्तमें सीसेकी गोलीका प्रयोग डाकुओंपर करनेको कहा है। सूक्तमें केवल 'सीस' शब्द है, गोलीका वाचक शब्द नहीं है। तथापि 'सीसेन विध्यामः' (सीसेके द्वारा वेध करेंगे) इस प्रयोगसे सीस शब्दसे सीसेकी गोलीका भाव समझना उचित है। केवल सीसेका उपयोग डाकुओंके नाशमें किसी अन्य प्रकार सम्भवनीय नहीं दीखता है। (विध्यमः) वेध करनेका भार दूरसे चादमारीके समान निशाना मारना है। भाषक सीसेकी गोली बंदूककी नलीमें रखकर उससे दूरसे शत्रुको वेधते हैं। बाण भी धनुष्यपरसे दूरसे ही निशानेपर फेंका जाता है। तात्पर्य यह कि इन मंत्रोंके शब्द यथा रहे हैं कि सीसेकी गोलीसे दूरसे ही डाकु-ओंका वेध करना चाहिये। लाठी सोटीके समान इसका पाससे प्रयोग नहीं होता इतना ही यहाँ बताना है।

### शुश्रु

'अत्रिन् यातु' सब शब्द डाकू चोर छुट्टे अर्थात् समाप्तके शत्रुओंके वाचक हैं। इनसे भिन्न जिन शब्दोंका इससे पूर्व विचार नहीं हुआ उनका विचार यहाँ करते हैं—

१. त्रिष्वन्ध- प्रतिबन्ध करनेवाला, रकवटे उत्पन्न करने-वाला, हरएक बातमें विघ्न डालनेवाला।

२. पिशाच, पिशाची- रक्त पीनेवाले और कथा मांस खानेवाले क्रूर लोग, जो मनुष्यका मांस भी खाते हैं।

ये सब तथा (अत्रिन्) भूले डाकू, (यातुः) चोर ये सब समाप्तके शत्रु हैं। इनको उपदेशद्वारा सुधारनेका विषय पूर्व भाष्ये हुए (कां १, सू. ७, ८) धर्मप्रचारके सूक्तोंमें भाव्युक्त है। जो नहीं सुधरते उनको दबके लिये क्षत्रियोंके आधीन करनेकी आज्ञा भी सप्तम सूक्तके अन्तमें दी है। उपदेश और दण्ड इन दो उपायोंसे जो नहीं सुधरते उनपर सीसेकी गोलीका प्रयोग करनेका विधान इस सूक्तमें भाषा है। अपने संगठन करनेका उपदेश पूर्व सूक्तमें देनेके पश्चात्

इस सूक्तमें शत्रुपर गोली चलानेकी आज्ञा है यह विशेष ध्यानसे देखना चाहिये। यदि आपसमें उत्तम रूपसे संगठित न हुए हुए लोग शत्रुपर हमला करेंगे, तो संभव है कि वे स्वयं ही नष्ट अष्ट हो जायें। इसलिये 'प्रथम अपना संगठन और पश्चात् शत्रुपर चढाई करनी चाहिये।'

### आर्य वीर

अग्नि, इन्द्र आदिके विषयमें सूक्त सातके प्रसंगमें वर्णन भाषा ही है। (अग्निः) ज्ञानी उपदेशक, (इन्द्रः) शूरवीर ये आर्यवीर हैं यह पहिले बतया है। इन दो शब्दोंसे ब्राह्मण और क्षत्रियोंका बोध होता है यह बात पहिले बतानी जा चुकी है।

इस सूक्तमें 'वरुण' शब्द भाषा है। वरुण समुद्र अथवा जलका अधिपति वेदमें तथा पुराणोंमें प्रसिद्ध है। जलस्थान, नदी आदि तथा समुद्र परसे जो शत्रुओंके हमले होते हैं उनसे रक्षा करनेका यह ओहदेदार है। जिस प्रकार 'अग्नि' शब्द ब्राह्मणत्ववाचक, 'इन्द्र' शब्द क्षात्रधर्मका बोधक है, उसी प्रकार 'वरुण' शब्द जलमार्गसे आनेवाले और देशांतरोंमें व्यापार करनेवाले वैश्योंका अथवा वैश्यत्वका सूचक यथा प्रतीत होता है। इसलिये गोली चलानेके विषयमें (अग्नि) ब्राह्मण, (इन्द्र) क्षत्रिय और (वरुण) वैश्यने भी समति दी है और (इन्द्र) क्षत्रियने तो सीसेकी गोलीयाँ हमारे पास दे रखी हैं, इत्यादि द्वितीय मंत्रका भाव इस प्रकार स्पष्ट हो जाता है। सप्तम सूक्तमें दिव्ये उपदेशानुसार ब्राह्मण प्रचारकोंने प्रयत्न किया और उन्होंने कहा कि ये डाकू सुधरते नहीं हैं, क्षत्रियोंने भी कहा कि अनेक बार देहदण्ड देनेपर भी इन दुष्टोंका सुधरा नहीं हुआ, वैश्य तो लटे जानेके कारण कहते ही रहे, इस प्रकार तीनों वर्णोंकी परिपक्व जय गोली चलानेकी आज्ञा दे तब गोली चलायी जा सकती है।



## डाकुओंकी असफलता

कां. २, सू. २४

( ऋषि.— मन्वा । देवता— आयुष्यम् । )

शेरभक् शेरभ पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनः ।

यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ १ ॥

शेवृधक् शेवृध पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनः ।

यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ २ ॥

म्रोकानुम्रोक् पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनः ।

यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ ३ ॥

सर्पानुसर्प पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनः ।

यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ ४ ॥

जूषि पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनीः ।

यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त ॥ ५ ॥

अर्थ— हे ( शेरभक् शेरभ ), वध करनेवाले ! हे ( किमीदिनः ) छुट्टे लोगो ! ( वः यातवः ) तुम्हारे अनुयायी और तुम्हारे ( हेतिः ) शस्त्र ( पुनः पुनः यन्तु ) लौटकर वापस जाय । ( यस्य स्थ ) जिसके साथी तुम हो ( तं अत्त ) उसको खाओ । ( यः वः प्राहैत् तं अत्त ) जो तुम्हें लटके लिये भेजता है उसीको खाओ भयवा ( स्वा मांसानि अत्त ) अपना ही मांस खाओ ॥ १ ॥

हे ( शेवृधक् शेवृध ) घातपात करनेवाले ! हे ( किमीदिनः ) छुट्टे लोगो ! ( वः यातवः ) तुम्हारे अनुयायी और तुम्हारे ( हेतिः ) शस्त्र ( पुनः पुनः यन्तु ) लौटकर वापस जाय । ( यस्य स्थ ) जिसके साथी तुम हो ( तं अत्त ) उसको खाओ । ( यः वः प्राहैत् तं अत्त ) जो तुम्हें लटके लिये भेजता है उसीको खाओ भयवा ( स्वा मांसानि अत्त ) अपना ही मांस खाओ ॥ २ ॥

( हे म्रोक् अनुम्रोक् ) हे घोर और घोरोंके साथी ! हे ( किमीदिनः ) छुट्टे लोगो ! ( वः यातवः ) तुम्हारे अनुयायी और तुम्हारे ( हेतिः ) शस्त्र ( पुनः पुनः यन्तु ) लौटकर वापस जाय । ( यस्य स्थ ) जिसके साथी तुम हो ( तं अत्त ) उसको खाओ । ( यः वः प्राहैत् तं अत्त ) जो तुम्हें लटके लिये भेजता है उसीको खाओ भयवा ( स्वा मांसानि अत्त ) अपना ही मांस खाओ ॥ ३ ॥

हे ( सर्प अनुसर्प ) हे सांपके समान लिये हमला करनेवाले ! हे ( किमीदिनः ) छुट्टे लोगो ! ( वः यातवः ) तुम्हारे अनुयायी और तुम्हारे ( हेतिः ) शस्त्र ( पुनः पुनः यन्तु ) लौटकर वापस जाय । ( यस्य स्थ ) जिसके साथी तुम हो ( तं अत्त ) उसको खाओ । ( यः वः प्राहैत् तं अत्त ) जो तुम्हें लटके लिये भेजता है उसीको खाओ भयवा ( स्वा मांसानि अत्त ) अपना ही मांस खाओ ॥ ४ ॥

हे ( जूषि ) विनाशक ! हे ( किमीदिनः ) छुट्टे लोगो ! ( वः यातवः ) तुम्हारे अनुयायी और तुम्हारे ( हेतिः ) शस्त्र ( पुनः पुनः यन्तु ) लौटकर वापस जाय । ( यस्य स्थ ) जिसके साथी तुम हो ( तं अत्त ) उसको खाओ । ( यः वः प्राहैत् तं अत्त ) जो तुम्हें लटके लिये भेजता है उसीको खाओ भयवा ( स्वा मांसानि अत्त ) अपना ही मांस खाओ ॥ ५ ॥

उपब्दे पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनी ।	
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त	॥ ६ ॥
अर्जुनि पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनीः ।	
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त	॥ ७ ॥
भरुजि पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनीः ।	
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त	॥ ८ ॥

अर्थ— हे (उपब्दे) चिहानेवाले ! हे (किमीदिनः) लुटेरे लोगो ! (यः यातवः) तुम्हारे अनुयायी और तुम्हारे (हेतिः) शस्त्र (पुनः पुनः यन्तु) लौटकर वापस जाँय । (यस्य स्थ) जिसके साथी तुम हो (तं अत्त) उसको खाओ । (यः वः प्राहैत् तं अत्त) जो तुम्हें लटके लिये भेजता है उसीको खाओ अथवा (स्वा मांसानि अत्त) अपना ही मांस खाओ ॥ ६ ॥

हे (अर्जुनि) दुष्ट मनवाले ! हे (किमीदिनः) लुटेरे लोगो ! (यः यातवः) तुम्हारे अनुयायी और तुम्हारे (हेतिः) शस्त्र (पुनः पुनः यन्तु) लौटकर वापस जाँय । (यस्य स्थ) जिसके साथी तुम हो (तं अत्त) उसको खाओ । (यः वः प्राहैत् तं अत्त) जो तुम्हें लटके लिये भेजता है उसीको खाओ अथवा (स्वा मांसानि अत्त) अपना ही मांस खाओ ॥ ७ ॥

हे (भरुजि) नीच वृत्तिवाले ! तुम सबके (यातवः) अनुयायी और (हेतिः) शस्त्र तथा (किमीदिनीः) लूट करनेवाले जो हो सब तुम्हारे पास ही (पुनः यन्तु) वापस चले जाँय । जिसके अनुयायी तुम हो (तं अत्त) उसी को खाओ जो तुम्हें भेजता है उसीको खाओ, अथवा अपना ही मांस खाओ ॥ ८ ॥ (परंतु किसी दूसरेको कष्ट न दो ।)

भाषार्थ— जो दुष्ट मनुष्य अथवा घातपात करनेवाले मनुष्य होते हैं वे दाखाओंसे सज्ज होकर अपने अनुयायियोंके साथ दूसरोंपर हमला करने लटमार करते और सज्जनोंको सताते हैं । राजाकी सुव्यवस्थासे ऐसा प्रबंध किया जाये कि इन दुष्टोंमेंसे कोई भी किसी दूसरे सज्जनोंको लूट न सके । इनके अनुयायी बृत्तकारी न होते हुए वापस लौट जायें, इनके शस्त्र ब्यर्थ हों, ये दाहसंप भूखे मरने लगें । ये लोग कहीं भी सफलताको प्राप्त न कर सकें । विफल मनोरथ होते हुए ये दाह आपसमें मार पीट करके एक दूसरे स्वयं ही नष्ट हो जायें ॥ १-८ ॥

### दुष्ट लोग

मगरमें सज्जन नागरिक रहते हैं और जङ्गलोंमें दाहू चोर लुटेरे रहते हैं । ये दाहू शस्त्रोंके या दिनके समय मगरों पर हमला करते हैं और लटमार करके भाग जाते हैं । इस प्रकार लूट पर ये अपना निर्वाह करते हैं ।

राजाका सुराज्यका प्रबंध ऐसा हो कि ये किसी भी समय, सफल मनोरथवाले न हो सकें । सर्वदा इनका हमला निष्फल होवे । प्रतिसमय हमला निष्फल होनेसे ये लोग भूखें मरने लगेंगे । पश्चात् आपसमें लड़ेंगे और आपसमें लड़ कर मर जायेंगे । इनके दाखा जो दूसरोंके लिये थे ये उनपर ही गिरेंगे ये जो दूसरोंके मांस खाते थे वेही अपने मांस लायेंगे क्योंकि दूसरोंके मांस इनको मिलेगा नहीं और दूसरोंकी संपत्तियाँ इनको लटमारके लिये प्राप्त नहीं होंगी ।

राज प्रबंध द्वारा ऐसी व्यवस्थाका होना और चोर लुटेरेका भूखसे मरने लगना ही उन दुष्टोंके सुधारका मार्ग है । ऐसा सुव्यवस्था होनेसे दाहू लोग नागरिक बनने लगते हैं और उनको दाहूके व्यवहारसे हानि और उचित नागरिक बननेसे काम प्रवीन होता है ।



## यक्ष्म-नियारण

कां. ९, सू. ८

( ऋषि - भृगुवज्रिण । देवता - सर्वशीर्षामयाद्यपाकरणम् । )

शीर्षांक्तिं शीर्षामयं कर्णशूलं विलोहितम् । सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बृह्निर्मन्त्रयामहे	॥ १ ॥
कर्णाभ्यां ते कङ्कूपेभ्यः कर्णशूलं विसर्पकम् । सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बृह्निर्मन्त्रयामहे	॥ २ ॥
यस्य हेतोः प्रच्यवते यक्ष्मः कर्णत आस्यतः । सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बृह्निर्मन्त्रयामहे	॥ ३ ॥
यः कृणोति प्रमोतमन्त्रं कृणोति पूरूपम् । सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बृह्निर्मन्त्रयामहे	॥ ४ ॥
अङ्गभेदमङ्गज्वरं विश्राङ्ग्यं विसर्पकम् । सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बृह्निर्मन्त्रयामहे	॥ ५ ॥
यस्य भीमः प्रतीकाश उद्वेपयति पूरूपम् । त्वमानं विश्वशारदं बृह्निर्मन्त्रयामहे	॥ ६ ॥
य ऊरु अनुसर्पत्यथो एति गवीनिके । यक्ष्मं ते अन्तरङ्गेभ्यो बृह्निर्मन्त्रयामहे	॥ ७ ॥
यदि कामादपकामाद्भृदं यज्जायते परि । हृदो यत्सामङ्गेभ्यो बृह्निर्मन्त्रयामहे	॥ ८ ॥

अर्थ— (शीर्षांक्ति) मस्तकशूल, (शीर्षामयं) सिरदर्द, (कर्णशूलं) कर्णशूल, (विलोहितं) रक्तहित होना, अथवा पाण्डुरोग, (ते सर्वं शीर्षण्यं रोगं) तेरा सब मस्तक विकार (यदि: निर्मन्त्रयामहे) बाहर करते हैं ॥ १ ॥

(ते कर्णाभ्यां) तेरे कानोंसे और (कङ्कूपेभ्यः) कानोंके भीतरी भागसे (विसर्पकं कर्णशूलं) विशेष कष्ट देनेवाले कर्णशूलको तथा (सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं) तेरे सब मस्तकका रोग हम (यदि: निर्मन्त्रयामहे) बाहर करते हैं ॥ २ ॥

(यस्य हेतोः) जिस कारण (यक्ष्मः कर्णतः आस्यतः प्रच्यवते) यक्ष्म रोग कानसे और मुलसे बढ़ता है, उस (सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बृह्निर्मन्त्रयामहे) तेरे सिरके रोगको हम बाहर करते हैं ॥ ३ ॥

(यः प्रमोतं कृणोति) जो बहिरा बनाता है, तथा (पुरुषं अन्धं कृणोति) मनुष्यको अन्धा बनाता है, (सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बृह्निर्मन्त्रयामहे) उस सब सिरसंबंधी रोगको हम दूर करते हैं ॥ ४ ॥

(अंग-भेदं) अंगोंको तोड़नेवाले, (अंग-ज्वरं) अंगोंमें ज्वर उत्पन्न करनेवाले, (विश्राङ्ग्यं विसर्पकं) सगुण अंगोंमें पीडा करनेवाले (सर्वं शीर्षण्यं ते रोगं बृह्निर्मन्त्रयामहे) सब सिरसंबंधी रोगको हम दूर हटा देते हैं ॥ ५ ॥

(यस्य भीमः प्रतीकाश) जिसका भयकर रूप (पुरुषं उद्वेपयति) मनुष्यको डराता है उस (विश्वशारदं त्वमानं) पूरे सालभर होनेवाले उष्णरोगको (यदि: निर्मन्त्रयामहे) हम बाहर करते हैं ॥ ६ ॥

(यः ऊरु अनुसर्पति) जो जंवाजोतक बढ़ता है (अथो गवीनिके एति) और जो नाभियोंक पहुँचता है, उस (यक्ष्मं ते अन्तरङ्गेभ्यः) रोगको तेरे आन्तरिक अंगोंसे हम (यदि: निर्मन्त्रयामहे) बाहर कर देते हैं ॥ ७ ॥

(यदि कामात्) यदि कामुकतासे अथवा यदि (अ-का-मात्) कामको छोड़कर किसी अन्य कारणोंसे (हृदयात् परि जायते) हृदयके ऊपर उत्पन्न होता है, तो उस (यत्सामं) कफको (हृदः अंगेभ्यः) हृदयसे और अंगोंसे (यदि: निर्मन्त्रयामहे) बाहर हम हटा देते हैं ॥ ८ ॥

हरिमाणं ते अङ्गम्योऽप्वामन्तरोदरात् । यक्ष्मोषामन्तरात्मनो वह्निर्निर्मन्त्रयामहे	॥ ९ ॥
आसो वलासो भवतु मूर्ध् भवत्वामयत् । यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरवोचमुदं त्वत्	॥ १० ॥
वह्निर्विलं निर्द्रवतु काहावाहं तवोदरात् । यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरवोचमुदं त्वत्	॥ ११ ॥
उदरात्ते फ्लोसो नाम्या हृदयादधि । यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरवोचमुदं त्वत्	॥ १२ ॥
याः सीमानं विरुजन्ति मूर्धानं प्रत्यर्षणीः । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु वह्निर्विलम्	॥ १३ ॥
या हृदयमुर्षन्त्यनुतन्वन्ति कीकसाः । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु वह्निर्विलम्	॥ १४ ॥
याः पार्श्वे उर्षन्त्यनुनिक्षन्ति पृथीः । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु वह्निर्विलम्	॥ १५ ॥
यास्तिरर्क्षीरुर्षन्त्यर्षणीर्वृक्षणासु ते । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु वह्निर्विलम्	॥ १६ ॥
या गुदा अनुसर्षन्त्यान्त्राणि मोहयन्ति च । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु वह्निर्विलम्	॥ १७ ॥

अर्थ— (ते हरिमाणं) वेरा कामिला रोग—रक्तहीनताका रोग— (अंगेभ्यः) तेरे अवयवसे, (उदरात् अन्तः अप्या) उदरके अन्दरसे जठोदर रोगको तथा (आरमनः अन्तः यक्ष्म-धां) अपने अन्दरसे यक्ष्मरोगको धारण करने-वाली अवस्थाको (वहिः निर्मन्त्रयामहे) बाहर हम निकालते हैं ॥ ९ ॥

(वलासः आसः भवतु) कफ धूकके रूपमें होते और बाहर जावे । (आमयत् मूर्धं भवतु) आमदोष मूय होकर बाहर जावे । (सर्वेषां यक्ष्माणां विषं) सब यक्ष्मरोगोंका विष (अहं त्वत् निरवोचं) मैं तेरे शरीरसे बाहर निकालता हूँ ॥ १० ॥

(तव उदरात्) तेरे पेटसे (काहावाहं विलं) शब्द करते हुए विष मूयनलिकासे (निर्द्रवन्तु) निकल जावे । (सर्वेषां यक्ष्माणां विषं) सब रोगोंका विष (अहं त्वत् निरवोचं) मैं तेरे शरीरसे बाहर निकालता हूँ ॥ ११ ॥

(ते उदरात्) तेरे पेटसे (क्लोसः नाम्याः हृदयात् अधि) केफसे नामिले और हृदयसे (सर्वेषां यक्ष्माणां विषं निरवोचमुदं त्वत्) सब रोगोंका विष मैं दूर करता हूँ ॥ १२ ॥

(याः सीमानं विरुजन्ति) जो सीमा भागको पीना देते हैं, और जो (मूर्धानं प्रति अर्षणीः) सिरतक चढते जाते हैं, वे रोग (अनामयाः अहिंसन्तीः) दोपरहित होकर न मारते हुए (वहिः विलं निर्द्रवन्तु) द्रवरूपसे रन्ध्रोंके बीचसे बाहर चले जावें ॥ १३ ॥

(याः हृदयं उप क्रुपन्ति) जो हृदयपर आक्रमण करती हैं और (कीकसाः अनुतन्वन्ति) पसलीकी हड्डियोंमें फैली हैं वे सब पीढाएँ (अनामयाः अहिंसन्तीः निर्द्रवन्तु वह्निर्विलं) दोपरहित होकर और मारक न बनती हुई सब रन्ध्रोंसे द्रवरूप होकर दूर हो जाय ॥ १४ ॥

(याः पार्श्वे उप क्रुपन्ति) जो पृष्ठभाग पर आक्रमण करती हैं और (पृथीः अनु निक्षन्ति) पीठ पर फैली हैं, वे सब पीढाएँ (अनामयाः अहिंसन्तीः) दोपरहित होकर न मारते हुए (वहिः विलं निर्द्रवन्तु) सब रन्ध्रोंसे द्रवरूप होकर दूर जायें ॥ १५ ॥

(याः तिरेभ्योः उप क्रुपन्ति) जो तिरछी होकर आक्रमण करती हैं, और (ते वृक्षणासु अर्षणीः) तेरी पस-लियोंमें प्रवेश करती हैं वे (अनामयाः अहिंसन्तीः निर्द्रवन्तु वह्निर्विलं) सब दोपरहित और अमारक होकर द्रवरूपसे रोगरन्ध्रोंके द्वारा शरीरके बाहर चले जावें ॥ १६ ॥

(याः गुदाः अनुसर्षन्ति) जो गुदातक फैली हैं, और (आन्त्राणि मोहयन्ति च) आंतोंको रोकती हैं वे सब पीढाएँ (अनामयाः अहिंसन्तीः निर्द्रवन्तु वह्निर्विलं) दोपरहित और अमारक होकर द्रवरूपसे शरीरके रोगरन्ध्रोंसे बाहर चली जावें ॥ १७ ॥

या मज्जो निर्धयन्ति पर्यपि विरुजन्ति च । अहिंसन्तीरनामया निर्द्रवन्तु बहिर्बिलम् ॥ १८ ॥  
 ये अङ्गानि म्दयन्ति यक्ष्मांसो रोपणास्तव । यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरवोचमहं त्वत् ॥ १९ ॥  
 विसृत्वस्य विद्रघस्य वातीकारस्य बालजेः । यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरवोचमहं त्वत् ॥ २० ॥  
 पादाभ्यां ते जानुभ्यां श्रोणिभ्यां परि भंससः ।  
 अनुकादर्पुणीकुण्णिहाभ्यः शीर्ष्णो रोगमनीनश्च ॥ २१ ॥  
 सं ते शीर्ष्णः कपालानि हृदयस्य च यो विधुः ।  
 उद्यन्नादित्य रुदिमभिः शीर्ष्णो रोगमनीनशोऽङ्गभेदमशीशमः ॥ २२ ॥

अर्थ— ( याः मज्जो निर्धयन्ति ) जो मज्जाओंको रक्तहीन करती हैं, और ( पर्यपि विरुजन्ति च ) जोड़ोंमें वेदना उत्पन्न करती हैं, वे सब रोग ( अनामयाः अहिंसन्तीः निर्द्रवन्तु बहिर्बिलं ) दोपरहित और अमारक होकर रग्नेंसे बाहर प्रवरूप होकर निकल जावें ॥ १८ ॥

( ये यक्ष्मासः ) जो यक्ष्मरोग ( रोपणाः ) व्याकुल करते हुए ( तव अंगानि म्दयन्ति ) तेरे अंगोंको मद्-युक्त करते हैं उन ( सर्वेषां यक्ष्माणां विषं ) सब यक्ष्मरोगोंका विष ( अहं त्वत् निरवोचं ) मैं तुझसे हटाता हूँ ॥ १९ ॥

( विसृत्वस्य ) पीडा, ( विद्रघस्य ) सूजन, ( वातीकारस्य ) घातरोग और ( वा बालजेः ) रोग इन सबके तथा ( सर्वेषां यक्ष्माणां विषं ) सपूर्ण रोगोंके विषको ( अहं त्वत् निरवोचं ) मैं तेरे शरीरसे हटाता हूँ ॥ २० ॥

( पादाभ्यां ते जानुभ्यां ) तेरे पावोंसे और जानुओंसे, ( श्रोणिभ्यां भंससः परि ) कूल्होंसे और गुप्तभागसे ( अनुकात् उष्णिहाभ्यः ) रीदसे और गुदोंकी भाँटियोंसे ( अर्पुणीः ) कैलनेवाली पीडाओंको और ( शीर्ष्णः रोगं ) सिरकी पीडाका मैं ( अनीनशं ) नाश करता हूँ ॥ २१ ॥

( ते शीर्ष्णः कपालानि ) तेरे सिरके कपालभाग, ( हृदयस्य च यः विधुः ) और हृदयकी जो व्याधि है, उसे ( उद्यन् आदित्यः रुदिमभिः ) उगता हुआ सूर्य अपनी किरणोंसे ( शीर्ष्णः रोगं सं अनीनशः ) सिरके रोगको नाश करता है और ( अंगभेदे अशीशमः ) अंगोंकी पीडाको शांत करता है ॥ २२ ॥

### सिरदर्द

इस सूक्ष्म सिरदर्दको हटानेके लिये सूर्यकिरण एक उपाय बताया है सूर्यकिरणोंमें शरीर सेकनेसे सिरका रोग, वर्णक रोग, पाण्डुरोग तथा अन्यन्य कई रोग दूर होते हैं । संभव है कि ये सूर्यकिरण विशेष प्रबंधसे उस रोगग्रस्त स्थानपर भी छेदे योग्य हों । इस सूक्ष्म यह चिकित्साकी विधि तो बतानी नहीं है, परंतु इतना कहा है कि सूर्यकिरणसे इस सूक्ष्म कहे अनेक रोग दूर होते हैं ।

कई सिरके रोग दृष्टिको मद्द करते हैं, अंधा बनाते हैं, बहिरा बनाते हैं, रक्त कम होनेसे कई सिरके रोग होते हैं, कानोंके दोपसे और भाँटोंके दोपसे भी सिरकी पीडा होती है, कानसे और मुखसे पीप आदि बाहर निकलवा रहता है पित्तसे सिरदर्द होता है, इस प्रकार अनेक लक्षण और हेतु सिरदर्दके इस सूत्रमें दिये हैं । इन सबका विचार वैद्य और डाक्टर करें और सूर्यकिरणोंका उपाय इन सबपर किस प्रकार करना चाहिए इसका भी निश्चय करें ।

अथवा कोई अन्य उपाय यहाँ लक्षणासे बताया है, इसका भी निश्चय होना उचित है । यह सूत्र बस्तुतः अति सुबोध है, तथापि सिरदर्दका विषय अति शास्त्रीय होनेसे इस सूत्रके कई शब्द वैद्य और डाक्टर ही जान सकते हैं ।

## यक्ष्मरोगनाशक

कां. १२, सू. २

( ऋषि - भृगु । देवता - अग्नि, मन्त्रोक्ता, मृत्युः । )

नृद्धा रोह न ते अत्र लोक इदं सीसं भागधेयं त एहिं ।	
यो गोपु यक्ष्मः पुरुषेषु यक्ष्मस्तेन त्वं साकर्मधराद् परेहि	॥ १ ॥
अघशंसदुःशंसाभ्यां करेणानुकरेण च । यक्ष्मं च सर्वं तेनेतो मृत्युं च निरंजामसि	॥ २ ॥
निरितो मृत्युं निर्कृतिं निररातिमजामसि ।	
यो नो द्वेष्टि तमद्वयमे अक्रव्याद्यसुं द्विष्मस्तमुं ते प्र सुवामसि	॥ ३ ॥
यद्यग्निः क्रव्याद्यदि वा व्याघ्र इमं गोष्टुं प्रविवेशान्योकाः ।	
तं मापाज्यं कृत्वा प्र हिणोमि दूरं स गच्छत्वप्सुषदोऽप्यग्निं	॥ ४ ॥

अर्थ— ( नडं आरोह ) नदपर घड ( ते अत्र लोकः न ) तेरे लिये यहाँ स्थान नहीं है । ( इदं सीसं ते भागधेयं ) यह सीस तेरा भाग्य है । ( एहिं ) तू हहर भा । ( यः गोपु यक्ष्मः ) जो गौधोमें क्षयरोग है, ( पुरुषेषु यक्ष्मः ) जो मनुष्योंमें रोग है, ( तेन साकं त्वं अधराद् परा इहि ) उस रोगके साथ तू नीचेकी ओरसे जा ॥ १ ॥

( अघशंस-दुःशंसाभ्यां तेन करेण अनुकरेण च ) पापी और दुष्टके साथ उस कृति और अनुकरणके द्वारा ( सर्वं यक्ष्मं मृत्युं च ) सब रोग और मृत्युको भी ( इतः निरंजामसि ) यहाँसे दूर करते हैं ॥ २ ॥

( इतः मृत्युं निः ) यहाँसे मृत्युको ( अतिं निः अरातिं निः अजामसि ) दुःखको और शत्रुको दूर भगा देते हैं । हे अग्नि ! ( यः नः द्वेष्टि ) जो हमसे द्वेष करता है ( तं अद्धि ) उसको खा भयाँत, उसका नाश कर । ( यं उ द्विष्मः ) जिससे हम द्वेष करते हैं ( तं उ ते प्रसु तामः ) उसको तेरे पाम भेज देते हैं ॥ ३ ॥

( यदि प्रव्यात् अग्निः ) यदि मांस खानेवाला अग्नि और ( यदि वा अग्नि-ओकाः व्याघ्रः ) यदि घरबारसे रहित व्याघ्र-ईसक- ( इमं गोष्टुं प्रविवेश ) इस गोशालामें प्रविष्ट हुआ है, तो ( त मापाज्यं कृत्वा ) उसे माप-धीसे पुन बनाकर ( दूरं प्रहिणोमि ) दूर भगा देता हूँ । ( सः अप्सुषदः अग्निं गच्छतु ) यह जलोमें रहनेवाले अग्नियोंकि पाम जावे ॥ ४ ॥

भाषार्थ— कोई भी रोग मनुष्योंके स्थानमें न रहे । किसी दूरसे स्थानपर वह चला जाय । जो रोग मनुष्यों और पशुओंमें हो, वह एकदम दूर हो जाएँ । सब मनुष्य और पशु नीरोग और स्वस्थ हों ॥ १ ॥

सब रोग पापियों और दुराचारियोंके साथ दूर चले जावें । वैसी ही कृति और अनुकृति होने कि जिससे सब रोग दूर हो सकें ॥ २ ॥

यक्ष्मं मृत्यु, दुःख, दरिद्रता और शत्रु दूर हों । हम सब इनसे द्वेष करते हैं, इसलिये ये हमारे पास न रहें ॥ ३ ॥ प्रेषदाइक अग्नि यदि किसीके घरमें प्रविष्ट हुई हो भयाँत यदि किसीके घर किसीकी मृत्यु हुई हो, तो वहाँ मापाज्यविधि होनेके पश्चात् उस घरका वह मृत्युभय दूर होने भयाँत मृत्यु फिर यहाँ न आवे ॥ ४ ॥

यथा क्रुद्धाः प्रचक्रुर्मन्युना पुरुषे मुते । सुखस्यममे तत्त्रया पुनस्त्वोर्दीपयामसि ॥ ५ ॥

पुनस्त्वादित्या रुद्रा वसवः पुनर्ब्रह्मा वसुनीतिरमे ।

पुनस्त्वा ब्रह्मणस्पतिरिधादीर्घायुत्वाय शतशारदाय ॥ ६ ॥

यो अग्निः क्रव्यात्प्रविवेश नो गृहमिमं पश्यन्नितरं जातवेदसम् ।

तं हरामि पितृयज्ञाय दूरं स धर्ममिन्धां परमे सुधस्थे ॥ ७ ॥

क्रव्यादमग्निं प्र हिणोमि दूरं यमराज्ञो गच्छतु रिप्रवाहः ।

इहायमितरो जातवेदा देवो देवेभ्यो हव्यं वहतु प्रजानन् ॥ ८ ॥

क्रव्यादमग्निमिपितो हरामि जनान्दृहन्तं वज्रेण मृत्युम् ।

नि तं शास्मि गार्हपत्येन विद्वान्पितृणां लोकेऽपि भागो अस्तु ॥ ९ ॥

अर्थ— ( मृते पुरुषे ) मनुष्यके मरणपर ( यत् क्रुद्धा मन्युना त्या प्रचक्रुः ) जो क्रुद्ध होकर क्रोधसे तेरा मन्याप करते हैं, हे अग्ने ! ( त्वया तत् सुखस्य ) तेरे द्वारा वह अन्याय ठीक होने योग्य है । अतः ( पुनः त्वा उत् दीपयामसि ) फिरसे तुझे प्रदीप्त करते हैं ॥ ५ ॥

हे अग्ने ! ( आदित्याः, रुद्राः, वसवः ) आदित्य, रुद्र और वसु, ( यसु-नीति ब्रह्मा ब्रह्मणस्पतिः ) धन देनेवाला ब्रह्मा और ब्रह्मणस्पति ( शतशारदाय दीर्घायुत्वाय त्वा पुनः अधात् ) सौ वर्षकी दीर्घ आयुके लिये तुझे पुनः स्थापित करते हैं ॥ ६ ॥

( यः क्रव्यात् अग्निः ) जो मांसभक्षक अग्नि ( इतरं जातवेदस, पश्यन् ) दूसरे जातवेदस् अग्निको देखता हुआ ( नः गृहं प्रविवेश ) हमारे घरमें प्रविष्ट हुई है, ( तं पितृयज्ञाय दूरं हरामि ) उस अग्निको पितृयज्ञके लिए दूर ले जाता हूँ ( सः परमे सुधस्थे धर्म इन्धां ) वह अग्नि परम धाममें उज्जता बढावे ॥ ७ ॥

( क्रव्याद अग्निं दूर प्रहिणोमि ) मांसभक्षक अग्निको दूर ले जाता हूँ । ( रिप्रवाहः यमराज्ञः गच्छतु ) दोष दूर करनेवाला वह यमराज पास चला जावे । ( इहा अयं इतरः जातवेदाः ) यहा यह दूसरा जातवेद अग्नि है वह ( प्रजानन् देवः देवेभ्यः हव्यं वहतु ) जानता हुआ देव देवोंके लिये हवनीय भाग ले जावे ॥ ८ ॥

( जनान् वज्रेण मृत्यु दृहन्त ) लोगोंको वज्रके द्वारा मृत्युके प्रति ले जानेवाले ( क्रव्यादं अग्निं इपितः हरामि ) मांसभक्षक अग्निको इच्छापूर्वक ले जाता हूँ । ( विद्वान् गार्हपत्येन तं नि शास्मि ) जानता हुआ मैं गार्हपत्य अग्निद्वारा उसका शासन करता हूँ । उसका ( पितृणां लोकेऽपि भागः अपि अस्तु ) पितरोंके लोकमें भाग अवश्य रहे ॥ ९ ॥

भावार्थ— किसी घरमें किसीके मरणपर उसको जलानेके लिये अग्नि क्रोधित उग्र अर्थात् प्रज्वलित करते हैं । उससे भागे किसी प्रकार भय न हो । फिर अग्नि प्रदीप्त करनेपर सर्वत्र शान्ति हो जावे ॥ ५ ॥

घरमें यज्ञादि करनेके लिये जो अग्नि स्थापित करते हैं, उससे उन घरवालोंको सौ वर्षकी दीर्घ आयु प्राप्त हो सकती है ॥ ६ ॥

एक प्रेतमांसभक्षक अग्नि है और दूसरी यजनकी अग्नि है । प्रेतदाहक अग्नि पितृयज्ञ करे और उस यज्ञको पितरोंके परले स्थानमें ले जावे ॥ ७ ॥

प्रेतमांसभक्षक अग्नि मनुष्यस्थानसे दूर रहे अर्थात् प्रेतोंका दहन मनुष्यस्थानसे दूर होवे । परंतु जो यह दूसरी जातवेद नामक अग्नि यजन करनेके लिये स्थापित की जाती है वह हवन द्वारा देवताकी कृति करती रहे अर्थात् वह मनुष्योंके घरोंमें रहे ॥ ८ ॥

मनुष्योंके प्रेतोंको दहन करनेवाली अग्निके कार्यकी शान्ति गार्हपत्य अग्निसे अर्थात् विवाहके समयकी अग्निसे करते हैं । अर्थात् इनका कार्य परस्पर भिन्न है । एकसे वंशका नाश और दूसरेसे वंशवृद्धि होती है ॥ ९ ॥

ऋष्यादंमग्निं शंशमानमुक्थ्यं प्र हिणोमि पथिभिः पितृयाणैः ।

मा देवयानैः पुनरा गा अत्रैवैधिं पितृषु जागृहि त्वम् ॥ १० ॥

समिन्धते संकसुकं स्वस्तये शुद्धा भवन्तः शुचयः पावकाः ।

जहाति रिप्रमत्पेन एति समिद्धो अग्निः सुपुना पुनाति ॥ ११ ॥

देवो अग्निः संकसुको दिवस्पृष्टान्वाकुरुहत् । मुच्यमानो निरेणसोऽर्मांगस्माँ अशस्त्याः ॥ १२ ॥

अस्मिन्वयं संकसुके अग्नौ रिप्राणि मृज्महे । अभूम यज्ञियाः शुद्धाः प्रण आयुषि तारिपत् ॥ १३ ॥

संकसुको विकसुको निर्ऋयो यश्च निस्वरः । ते ते यश्मं सर्वेदसो दूरादूरमनीनशन् ॥ १४ ॥

यो नो अश्वेषु वीरेषु यो नो गोष्वजाविषु । ऋष्यादं निरुंदामसि यो अग्निर्जनयोपनः ॥ १५ ॥

अर्थ— ( उक्थ्यं शशमानं ऋष्यादं अग्निं ) प्रशंसनीय गतिमान् मांसभक्षक अग्निको ( पितृयाणैः पथिभिः प्रहिणोमि ) पितृयानके मार्गसे दूर भगता हूँ । ( देवयानैः पुनः मा आगाः ) देवयानके मार्गसे पुनः यहाँ मत आ । ( अत्र एव पथि ) यहीं रह ( त्वं पितृषु जागृहि ) तू पितरोंमें जाग्रत रह ॥ १० ॥

( शुचयः पावकाः शुद्धाः भवन्तः ) शुचि, पवित्र और शुद्ध होकर ( स्वस्तये संकसुकं सं इन्धते ) कल्याणक लिये विदाहक अग्निको प्रदीप्त करते हैं । वह ( रिप्रं जहाति ) दुष्टताको त्यागता है और ( पुनः अति पति ) पावका अतिक्रमण करता है । ( समिद्धः सुपुना अग्निः पुनाति ) प्रदीप्त हुई पवित्रता करनेवाली अग्नि सबको पवित्र करती है ॥ ११ ॥

( संकसुकः देवः अग्निः ) विदाहक अग्नि ( दिवः पृष्ठानि आकुरुहत् ) सुलोकके ऊपर चढ़ी है, वह ( अस्मान् एनसः विमुच्यमानः ) हम सबको पारसे छुड़ाती हुई ( अ-शस्त्याः अर्मांग् ) अन्नशस्ततासे मुक्त कर देती है ॥ १२ ॥

( अस्मिन् संकसुके अग्नौ ) इस विदाहक अग्निमें ( वयं रिप्राणि मृज्महे ) हम सब अपने दोषोंको शुद्ध करते हैं । इससे ( यज्ञियाः शुद्धाः अभूम ) हम पवित्र और शुद्ध होते हैं । वह ( नः आयुषि प्रतारिपत् ) हमारी आयु बढ़ावे ॥ १३ ॥

( संकसुकः विकसुकः ) संपातक और विघातक ( निर्ऋयो यः च निस्वरः ) विनाशक और शब्दरहित अग्नि ( ते ते यश्मं ) वे रोगको ( स-वेदसः दूरात् दूरं अननीनशन् ) ज्ञानवाले प्राज्ञके द्वारा दूरसे दूर करके नष्ट करे ॥ १४ ॥

( यः नः अश्वेषु, यः वीरेषु ) जो हमारे घोड़ों और वीरोंमें, ( यः नः गोषु अजाविषु ) जो हमारी गौर्षोंमें और भेदकभरियोमें और ( जनयोपनः अग्निः ) लोगोंको कष्ट देनेवाली अग्नि है, उस ( ऋष्यादं निः रुंदामसि ) मांस-भक्षक अग्निको हम दूर करते हैं ॥ १५ ॥

भाषार्थ— रितरोंके मार्गोंपर चलनेवाली ( स्मनानमं ) यह मांसभक्षक अग्नि है और देवोंके मंगल मार्गोंपर वृत्ती यज्ञकी अग्नि है ॥ १० ॥

मगन्व शुद्ध, पवित्र और मलरहित होकर अपने कल्याणके लिये इस अग्निको प्रदीप्त करते हैं । इससे सब दोष दूर होते हैं, पाप दूर होता है और पवित्रता बढ़ती है ॥ ११ ॥

इसी अग्निके प्रदीप्त होने पर उसकी ज्वालाएँ आकाशतक जाती हैं, और हमें पापने बचाती हैं और अन्नशस्तमार्गसे हमारी रक्षा करती हैं ॥ १२ ॥

इस अग्निमें हम हवन करते हैं और हम अपने दोषोंको शुद्ध करते हैं । इससे हम शुद्ध, पवित्र और यज्ञके योग्य बनकर अपनी आयुको बढ़ाते हैं ॥ १३ ॥

अग्निमें संपातक, विघातक गुण हैं, इनका ज्ञानपूर्वक प्रयोग करनेसे ज्ञानी योत्तक इसकी सहायतासे रोगोंको दूर कर सकता है ॥ १४ ॥

इस तरह घोड़े, वीर, गौर्ष, भेद, कर्षियाँ आदिको भीरोग करना संभव है ॥ १५ ॥



अन्येभ्यस्त्वा पुरेपेभ्यो गोभ्यो अथेभ्यस्त्वा । निः क्रव्यादं नुदामसि यो अप्रिर्जीवित्योपनः ॥ १६ ॥  
 यस्मिन्द्देवा अमृजत यस्मिन्मनुष्या उत । तस्मिन्घृतस्तावो मृष्टा त्वमग्ने दिवं रह ॥ १७ ॥  
 समिद्धो अग्न आहुत स नो माम्यर्पकमीः । अत्रैव दीदिहि धवि ज्योक् च सूर्यं दृशे ॥ १८ ॥  
 सीसे मूड्ङ्गं नडे मूड्ङ्गमधौ संकसुके च यत् । अथो अघ्यां रामायां शीर्षक्तिमुपवर्हणे ॥ १९ ॥  
 सीसे मलं सादयित्वा शीर्षक्तिमुपवर्हणे । अघ्यामसिक्भ्यां मृष्टा शुद्धा भवत यज्ञियाः ॥ २० ॥  
 परं मत्पो अनु परेहि पन्थां यस्त एष इतरो देवयानात् ।  
 चक्षुष्मते शृण्वते ते ब्रवीमिहेमे वीरा बहवो भवन्तु ॥ २१ ॥

वार्थ— (यः जीवित्योपनः अग्निः तं क्रव्यादं) जो जीवनाशक क्रव्याद् अग्नि है उसको (अन्येभ्यः पुरेपेभ्यः गोभ्यः अथेभ्यः त्वा) अन्य मनुष्यों गोवों और घोडोंसे (निः नुदामसि) नि शेष रीतिसे दूर हटाते है ॥ १६ ॥

हे अग्ने ! (यस्मिन् देवाः अमृजत) जिसमें देव शुद्ध हुए, (उत यस्मिन् मनुष्याः) और जिसमें मनुष्य भी शुद्ध हुए, (तस्मिन् घृतस्तावः मृष्टा) उसमें घृत-आहुति देकर, शुद्ध होकर (त्वं दिवं रह) तू स्वर्गपर चढ ॥ १७ ॥

(आहुत अग्ने) आहुति दिये हुए अग्ने ! (समिद्धः सः नः मा अग्नि अपकमीः) प्रदीप्त होकर तू हमारा भतिक्रमण मत कर । (अग्न एव धवि दीदिहि) यहां शुस्थानमें प्रकाशित हो (सूर्यं ज्योक् दृशे) सूर्यको हम निरंतर देखें ॥ १८ ॥

(यत् सीसे मूड्ङ्गं) जो सीसेमें लगा हुआ, जो (नडे मूड्ङ्गं) नडमें लगा हुआ और जो (सकसुके अघौ) विनाशक अग्निमें तपकर लगा हुआ है, (अथो रामायां अघ्यां उपवर्हणे शीर्षक्ति) और जो काले रंगवाली भेडमें तथा सिरहानेमें लगा है, उस मलको शुद्ध करो ॥ १९ ॥

(सीसे मलं सादयित्वा) सीसेमें मल शुद्ध करके, (उपवर्हणे शीर्षक्ति) सिरहानेपर सिर रखकर, (असिक्भ्यां अघ्यां मृष्टा) काली भेडमें शुद्ध करके (यज्ञियाः शुद्धाः भवत) पवित्र और शुद्ध हो जावो ॥ २० ॥

हे मृत्यो ! (देवयानात् इतरः यः ते एषः) देवयानसे भिन्न जो तेरा मार्ग यह है, उस (परं पन्थां अनुपरा हृदि) परले मार्गसे दूर चला जा । (चक्षुष्मते शृण्वते ते ब्रवीमि) आंखलाले और सुननेवाले तुझे मैं यह कहता हूँ । (इमे वीराः बहवः भवन्तु) ये वीर बहुत हों ॥ २१ ॥

भावार्थ— इनसे प्रेतवाहक अग्निको दूर करना योग्य है ॥ १६ ॥  
 यज्ञसे देवताओंकी शुद्धि हुई, याज्ञक भी यज्ञसे शुद्ध बने । इस तरह यज्ञमें घृतकी आहुतियां देनेसे मनुष्य शुद्ध होकर उत्तम स्थान प्राप्त कर सकता है ॥ १७ ॥

यज्ञकी अग्नि प्रदीप्त होकर घरदारके ऊपर न आवे । अपनी यज्ञशालामें प्रदीप्त होकर रहे । उपासक सूर्यको प्रतिदिन देखे ॥ १८ ॥

जहां जहां मल लगा हुआ हो, यह स्थान शुद्ध और पवित्र करना चाहिये ॥ १९-२० ॥  
 मृत्यु हम सबसे दूर रहे, हमारे पास न आवे । हमारे बालबच्चे हृष्टपुष्ट और नीरोग तथा दीर्घजीवी बनें ॥ २१ ॥

इमे जीवा वि मृतैरावृत्रन्मभृद्भद्रा देवहृतिर्नो अद्य ।

प्राञ्ची अगाम नृतये हसाय सुवीरांसो विदधुमा वदेम ॥ २१ ॥

इमं जीवेभ्यः परिधिं दधामि भेषां नु गादपरो अर्धमेतम् ।

शतं जीवन्तः शरदः पुरुचीस्तिरो मृत्युं दधतां पर्वतेन ॥ २३ ॥

आ रोहतायुर्जरसं वृणाना अनुपूर्वं यतमाना यति स्थ ।

तान्वस्त्वष्टां सुजनिमा सजोषाः सर्वमार्युर्नयतु जीवनाय ॥ २४ ॥

यथाहान्यनुपूर्वं भवन्ति यथर्तव क्रतुभिर्यन्ति साकम् ।

यथा न पूर्वमपरो जहोत्यवा घातरायुषि कल्पयैषाम् ॥ २५ ॥

अर्थ— ( इमे जीवाः मृतैः आ वृत्रन् ) ये जीवित लोग मेरे हुआसि धिरे हुए हैं । ( नः देवहृतिः अद्य भद्रा अभूत् ) हमारी ईशप्रार्थना आज कल्याणमयी हो गयी है । ( नृतये हसाय प्राञ्चः अगाम ) नृत्य और हास्यके लिये हम सब भागे बंधे और हम ( सुवीरासः विदधं आ वदेम ) उत्तम वीर होकर युद्धका विचार करें ॥ २१ ॥

( जीवेभ्यः इमं परिधिं दधामि ) जीवोंके लिये मैं यह मर्यादा देता हूँ । ( एषां अपरः पतं अर्थे मा नु गात् ) इनमेंसे कोई भी इस अर्थके पार कभी न जावे । ( शतं शरदः पुरुचीः जीवन्तः ) अतिदीर्घ सौ वर्षोंका जीवन अनुभव करते हुए ( पर्वतेन मृत्युं तिरो दधतां ) पर्वतके द्वारा मृत्युको परे रखें ॥ २३ ॥

( जरसं वृणानाः आयुः आरोहत ) वृद्धावस्थाको स्वीकार करते हुए दीर्घ आयुको प्राप्त करें । ( अनुपूर्वं यतमानाः यति स्थ ) एकके पीछे दूसरा सिद्धितक प्रयत्न करता रहे । ( सुजनिमा सजोषाः त्वष्टा ) उत्तम जन्मवाला उत्साहवाला त्वष्टा ( तान् यः जीवनाय सर्वं आयुः नयतु ) आप सबको दीर्घजीवनके लिये संपूर्ण आयुतक ढे जावे ॥ २४ ॥

( यथा अहानि अनुपूर्वं भवन्ति ) जैसे दिन एक दूसरेके पीछे आते हैं । ( यथा क्रतवः क्रतुभिः साकं यन्ति ) जैसे क्रतुयें क्रतुओंके साथ चटती हैं । ( यथा पूर्वं अपरः न जहाति ) जैसे पहिलेको दूसरा नहीं छोड़ता, वे घाता । ( यथा एषां आयुषि कल्पय ) इसी प्रकार इनकी आयुकी योजना कर ॥ २५ ॥

भावार्थ— यहाँ जो लोग जीवित हैं वे चारों ओरसे मृतोंसे घिरे हुए हैं अर्थात् उनके चारों ओर मृत जीव हैं । हम ईशप्रार्थना करके कल्याण प्राप्त करें । हम हास्यमें और नृत्यमें अपना मंगल समय व्यतीत करें । हम सब उत्तम वीर बंधे और युद्धमें अपना शौर्य प्रकट करें ॥ २१ ॥

जीवोंके लिये आयुष्यकी मर्यादा निश्चित की हुई है । कोई मनुष्य इस दीर्घजीवनकी मर्यादा न तोड़े अर्थात् अहारायुमें न मरे । सब लोग अतिदीर्घ आयुतक जीवित रहें और मृत्युको दूर करें ॥ २३ ॥

-- वृद्धावस्थाको प्राप्त होकर दीर्घ आयुको स्वीकार करें । एकके पीछे एक अर्थात् वृद्धके पश्चात् तरुण चले, वृद्धके पूर्व तरुण न मरे । दीर्घ आयुष्यको प्राप्त करनेका यत्न प्रत्येक करे । ईश्वर सब यत्न करनेवालोंको दीर्घायु देवे ॥ २४ ॥

जैसे दिनके पीछे दिन, क्रतुके पीछे क्रतु और जैसे पहिलेके पीछे दूसरा आता है, वैसे ही वृद्धके पीछेसे तरुण चके आये, वृद्धोंके पूर्व कोई न मरे अर्थात् सब लोग वृद्ध होकर ही पूर्ण आयुकी समाप्तिपर मरे ॥ २५ ॥

अदमन्वती रीयते सं रमध्वं वीर्यध्वं प्र तरता सखायः ।

अत्रा जहीत ये असन्दुरेवा अनमीवानुचरेमाभि वाजान्

॥ २६ ॥

उत्तिष्ठता प्र तरता सखायोऽश्मन्वती नदी स्यन्दत इयम् ।

अत्रा जहीत ये असन्निशिवाः शिवान्स्वोानानुचरेमाभि वाजान्

॥ २७ ॥

वैश्वदेवीं वर्चसु आ रमध्वं शुद्धा भवन्तः शुचयः पावकाः ।

अतिक्रामन्तो दुरिता पदानि शतं हिमाः सर्ववीरा भदेम

॥ २८ ॥

उद्वीचीनैः पथिभिर्वायुमद्भिर्तिक्रामन्तोऽर्चान्परैभिः ।

त्रिः सप्त कृत्व ऋषयः परेता मृत्युं प्रत्यौहन्पदयोपनेन

॥ २९ ॥

अर्थ— ( अदमन्वती रीयते ) परपरोवाली नदी वेगसे बह रही है । ( संरमध्वं ) संभलो, ( वीर्यध्वं ) वीरता भाग करो, और ( सखायः प्रतरत ) हे मित्रो ! तैर जाओ । ( ये दुरेवा असन् अत्र जहीत ) जो दु खदायी हों उनको यहीं फेंक दो । ( उत्तरेम अनमीवान् वाजान् ) यदि हम पार हो जायेंगे तो नीतोग अन्न प्राप्त करेंगे ॥ २६ ॥

हे ( सखाय ) मित्रो ! ( उत्तिष्ठत प्रतरत ) उठो और तैरो । ( इयं अदमन्वती नदी स्यन्दते ) यह परपरोवाली नदी वेगसे बह रही है । ( ये अशिवाः असन् अत्र जहीत ) जो अशुभ हों उनको यहीं ही फेंक दो । ( उत्तरेम शिवान् स्वोानान् अभि ) यदि हम तैर जायेंगे तो हम शुभ और सुखदायक अन्नको प्राप्त करेंगे ॥ २७ ॥

( शुद्धाः शुचयः पावकाः भवन्तः ) शुद्ध पवित्र और मलरहित होकर ( वर्चसे वैश्वदेवीं आरमध्वं ) कल्याणके लिये विश्वदेवकी उपासना आरंभ करो । ( दुरिता पदानि अतिक्रामन्तः ) पापके स्थानोंको दूर करते हुए ( सर्ववीराः शतं हिमाः भदेम ) सब वीरोंके समेत हम सौ वर्ष तक आनेदसे रहें ॥ २८ ॥

( वायुमद्भिः उद्वीचीनैः परेभिः पथिभिः ) वायुवाले ऊपरके अठ मागोंसे ( अवरान् अतिक्रामन्तः ) नीचोंका अतिक्रमण करते हुए ( परेताः ऋषयः त्रिःसप्त कृत्वः ) दूर पहुँचे हुए ऋषि तीन बार सात इन्कोस बार तपस्या करके ( पदयोपनेन मृत्युं प्रत्यौहन् ) अपने पदविन्याससे मृत्युको दूर करते रहे हैं ॥ २९ ॥

भाषार्थ— यह संसार एक बड़ीभारी परपरोवाली नदी है, अर्थात् इसमें दु खोंके और कष्टोंके बड़े बड़े पत्थर हैं। इस नदीका वेग भी बड़ा भारी है। इसलिये इस नदीसे पार करनेके लिये सावधानीसे वीरतायुक्त संगठन करना चाहिये। हे मनुष्यो ! इस तरह यदि मिलकर श्लोको तो पार कर सकोगे, आपसमें घूट बचाओगे तो इस नदीमें बह जाओगे। जो चीतें तुम्हारे पास अनावश्यक हैं उन सबको यहीं फेंक दो, जब तुम तैरकर पार हो जाओगे तब नदी उलम-उलम चीतोंको प्राप्त कर सकोगे। परंतु यदि अनावश्यक चीतोंका भार अपने ऊपर रखोगे, तो तुम उस भारके कारण ही दूब जाओगे ॥२६-२७॥

शुद्ध, पवित्र और मलरहित बनो और हंथरकी भक्ति करो। पापके स्थानमें अपना कदम न रखो। इस तरह निर्दोष बनकर भानदसे सौ वर्ष जीवित रहो ॥ २८ ॥

प्राणायामका अभ्यास करके प्राणका स्वाधीन करनेवाले योगी स्थूल शरीरको निर्दोष बनाकर अपने आधीन करते हैं। ये ही ऋषि तपस्वाके द्वारा मृत्युको दूर करके दीर्घजीवी बनते हैं ॥ २९ ॥

मृत्योः पदं योपयन्तु एतु द्राघीय आयुः प्रतरं दधानाः ।  
 आसीना मृत्युं नुदता सधस्थेऽर्धं जीवासीं विदधमा वदेम ॥ ३० ॥

इमा नारीरविधवाः सुपत्नीराजनेन सर्पिषाः सं स्पृशन्ताम् ।  
 अनश्रवो अनमीवाः सुरत्ना आ रोहन्तु जनयो योनिमग्रे ॥ ३१ ॥

व्याकरोमि हविषाहमेतौ तौ ब्रह्मणा व्यं हं कल्पयामि ।  
 स्वधां पितृभ्यो अजरा कृणोमि दीर्घेणायुषा समिमान्स्मृजामि ॥ ३२ ॥

यो नो अग्निः पितरो हृस्वैन्नराविवेशामृतो मर्त्येषु ।  
 मय्यहं तं परिं गृह्णामि देवं मा सो अस्मान्द्रिक्षत मा व्यं तम् ॥ ३३ ॥

अर्थ—( मृत्योः पदं योपयन्तु ) मृत्युके पावको दूर करते हुए ( आयुः द्राघीयः प्रतरं दधानाः ) इस आयुको दीर्घ और छेष्ट बनाकर धारण करते हुए ( एतु ) भागे बढो, और ( आसीनाः मृत्युं नुदता ) भासनादि करते हुए मृत्युको दूर करो । हम ( अथ जीवासाः सधस्थे विदधं आवदेम ) जीवित रहकर अपने घरमें यज्ञकी बात करें ॥ ३० ॥

( इमा ) नारी, सुपत्नी, अविधवाः ) ये स्त्रियां उत्तम धर्मपत्नियों बनें और कभी विधवा न हों । ( आजनेन सर्पिषा संस्पृशन्तां ) क्या अज्ञान और भूल शरीरको लगयें । तथा ( अनमीवाः अनश्रवः सुरत्नाः ) रोगरहित अश्रु-रहित होकर उत्तम रत्नोंसे युक्त हों । ऐसी ( जनयो अग्रे योनिं आरोहन्तु ) स्त्रियां प्रथम अपने घरमें देवै स्थानपर चढ़ें ॥ ३१ ॥

( अह पतौ हविषा व्याकरोमि ) मैं इन दोनोंको हविते विशेष उद्यत करता हूँ । ( ब्रह्मणा अहं विकल्पयामि ) ज्ञानसे मैं इसको विशेष शक्ति सम्पन्न करता हूँ । ( पितृभ्यः अजरां स्वधां कृणोमि ) पितरोंके लिये मैं अधिनासी अपना धारण शक्ति बढाता हूँ । ( इमान् दीर्घेण आयुषा स्मृजामि ) इनको दायें आयुसे युक्त करता हूँ ॥ ३२ ॥

हे ( पितरः ) पितरों ! ( नः यः अमृतं अग्निः ) हमारी जो अमर अग्नि ( मर्त्येषु हस्तु अन्तः आविधेयः ) मर्त्ये हृदयोंमें आवेता उत्पन्न करता है ( त देव अह मयि परिगृह्णामि ) उस दिव्य अग्निको मैं अपनेमें धारण करता हूँ । ( सः अस्मान् मा द्रिक्षत ) यह हमसे द्वेष न करे, तथा ( तं व्यं मा ) उससे हम द्वेष न करें ॥ ३३ ॥

भावार्थ—इस रीतिले मृत्युका दूर करने सिरापरसे दूर करते हुए अपनी आयुको अतिदीर्घ बनाकर भासन प्राणायामादि द्वारा मृत्युको दूर करके और दायें जीवन प्राप्त करके उत्तम स्थानमें विरानकर अपना जीवन यज्ञरथ बनाओ ॥ ३० ॥

स्त्रियां उत्तम धर्मपत्नियों बनें, ये कभी विधवा न बनें । ये सौभाग्ययुक्त होकर अपने शरीरको अज्ञान आदिके द्वारा सुशोभित करें । नारोग बनें, शोकरहित होकर अश्रुहित रहें और उत्तम भाव्यणोले सुशोभित रहें । अपने घरमें ये स्त्रियां सुरक्षित होना हुई महत्त्वका स्थान प्राप्त करें ॥ ३१ ॥

हमन द्वारा मृत और जीवितोंको अर्थात् दोनोंको लाभ पहुँचवा है । ज्ञानसे ही इसकी विशेष कल्पना हो सकती है । हवनसे मृतोंको स्वरवधारक बल प्राप्त होता है और जीवितोंको दीर्घ आयुष्य प्राप्त होता है ॥ ३२ ॥

यह अमरधर्मयुक्त अग्नि मनुष्योंका हितकर्ता होनेसे सबको मिय है । इसको मनुष्य प्रग्नयित करें और उसकी सहायतासे उद्यति प्राप्त करें ॥ ३३ ॥

अपावृत्य गार्हपत्यात्क्रव्यादा प्रेत दक्षिणा ।

प्रियं पितृभ्यं आत्मने ब्रह्मभ्यः कृणुता प्रियम्

॥ ३४ ॥

द्विभागधनमादाय प्र क्षिणात्यवर्त्या । अग्निः पुत्रस्य ज्येष्ठस्य मः क्रव्यादनिराहितः

॥ ३५ ॥

यत्कृपते यदनुते यच्च घस्नेन विन्दते । सर्वं मर्त्यस्य तन्नास्ति क्रव्याच्चेदनिराहितः

॥ ३६ ॥

अयज्ञियो हतवर्चा भवति नैनेन हविरत्तये । छिनत्ति कृष्या गोर्धनायं क्रव्यादनुवर्तते

॥ ३७ ॥

मुहुर्गृह्यैः प्र चंद्रत्यातिं मर्त्यो नीत्यं । क्रव्याद्यान्भिरान्तिकादनुविद्वान्वितावति

॥ ३८ ॥

अर्थ— ( गार्हपत्यात् अपावृत्य दक्षिणा क्रव्यादा प्रेत ) गार्हपत्य अग्निसे इत्कर दक्षिणा की ओर प्रेतमांसभक्षक अग्निसे प्रति चले । और ( पितृभ्यः आत्मने ब्रह्मभ्यः प्रियं कृणुत ) पितरोंके लिये, अपने लिये तथा ब्राह्मणोंके लिये प्रिय करो ॥ ३४ ॥

( यः अनिराहितः क्रव्यात् अग्निः ) जो न बुझायी गई प्रेतमांसभक्षक अग्नि होती है, वह अग्नि ( ज्येष्ठस्य पुत्रस्य द्विभागं धनं आदाय ) बड़े भाईको धनके दो भाग प्राप्त होनेपर भी ( अवर्त्या प्रक्षिणाति ) दारिद्र्यसे उसकी क्षीणता करती है ॥ ३५ ॥

( क्रव्यात् अनिराहितः चेत् ) प्रेतमांसभक्षक अग्नि यदि न बुझायी जाय, तो वह ( मर्त्यस्य तत् सर्वं न अस्ति ) मर्त्यका वह सब नष्ट करती है कि जो ( यत् कृपते ) जो खेतीसे मिलता है, ( यत् घनुते ) जो अपने संविभागसे प्राप्त होता है और ( यत् च घस्नेन विन्दते ) जो कारीगरीसे मिलता है ॥ ३६ ॥

वह मनुष्य ( अयज्ञियः हतवर्चाः भवति ) अपवित्र और निस्तेज होता है, ( पनेन ह्यिः अत्तये न ) इसका दिया हुआ अन्न पाने योग्य नहीं होता, ( कृष्याः गोः धनात् छिनत्ति ) हरि गौ और धनसे वह छीना जाता है, ( यं मृत्यात् अनुवर्तते ) जिसके साथ पावमांसभक्षक अग्नि चलती है ॥ ३७ ॥

( यान् अन्तिकात् क्रव्यात् अग्निः ) जिनको यह पावमांसदाहक अग्नि ( विद्वान् अनु वितावति ) जानकर पीछे पीछे पड़ती है, वह ( मर्त्यः आतिं नीत्यं ) मनुष्य कष्टको प्राप्त होकर ( गृह्यैः मुहुः प्रयदति ) प्रलभनेके साथ बाराबार पुकारता रहता है अर्थात् रोता रहता है ॥ ३८ ॥

भावार्थ— मनुष्योंको ऐसा आचरण करना चाहिये कि जिससे अपना दिव हो, ज्ञानि गौका संमान बढ़े और पितरोंका पत्र श्राद्धगत होवे । गृहस्वधर्मसे लेकर भंत्थेष्टिक मनुष्य यही करता रहे ॥ ३४ ॥

प्रेतदाहक अग्निको अच्छी तरह विधिपूर्वक दान्त न किया जाय तो पितृधनके दो भाग प्राप्त होनेपर भी ज्येष्ठ पुत्रको दारिद्र्यके कष्ट भोगने पड़ते हैं, इसलिये अन्त्येष्टिकी अग्निको विधिपूर्वक दान्त करना चाहिये ॥ ३५ ॥

हरिये, कारीगरीसे तथा पत्रिक विभागसे प्राप्त हुआ धन भी नष्ट होता है, यदि अन्त्येष्टिकी अग्निची स्थापित न की जाय ॥ ३६ ॥

भंत्थेष्टिकी अग्नि सतत मनुष्योंके साथ रहनेसे मनुष्य अपवित्र और निस्तेज होता है । उसका अन्न अमद्य होता है, उसकी हरि, गौं और धन नष्ट होते हैं । इसलिये उसकी स्थापित करके मनुष्योंको रत्नानादिये पवित्र बनना चाहिये ॥ ३७ ॥

जिनके घरमें अथवा जिन मनुष्योंमें यह अन्त्येष्टिकी अग्नि बार बार प्रज्वलित होती है अर्थात् जिनके घरमें बाराबार गुरु होती है उनको बहुत कष्ट होते हैं और वे शीघ्र बाराबार होते पीठसे हुए मरे हुएोंके सार्भोंका बर्जन करते हुए पुकारते रहते हैं ॥ ३८ ॥

ते देवेभ्य आ वृधन्ते पापं जीवन्ति सर्वदा । क्रव्याद्यानमिरोन्तिकार्दधः इवानुवर्षते नृडम् ॥ ५० ॥  
 येऽश्रद्धा धनकाम्या क्रव्यादा समासते । ते वा अन्येषां कुम्भी पर्यादधति सर्वदा ॥ ५१ ॥  
 प्रेयं पिपतिपति मनसा मुहुरा वर्तते पुनः । क्रव्याद्यानमिरोन्तिकार्दधनुविद्वान्वितावति ॥ ५२ ॥  
 अविः कृष्णा भागधेयं पशुनां सीसं क्रव्यादपि चन्द्रं त आहुः ।  
 मापाः पिष्टा भागधेयं ते हृव्यमरण्या गह्वरं सचस्व ॥ ५३ ॥  
 इषीकां जरतीमिष्टा तिलिपञ्जं दण्डनं नृडम् ॥ तमिन्द्रं इध्मं कृत्वा यमस्यामि निरादधौ ॥ ५४ ॥  
 प्रत्यश्वमर्कं प्रत्यर्षयित्वा प्रविद्वान्पन्यां वि ह्याविवेश ॥  
 परामीषामर्षान्दुदेशं दीर्घेणायुषा समिमान्स्वजाभि ॥ ५५ ॥

अर्थ— ( ते देवेभ्यः आवृधन्ते ) जो देवोंसे अपने आपको अलग करते हैं वे ( 'सर्वदा पापं जीवन्ति' ) सदा पापका जीवन व्यतीत करते हैं । ( यान् क्रव्यात् अग्निः अन्तिकात् अनुवर्षते ) जिनका मांसभक्षक अग्नि पाससे उसी प्रकार नाश करती है ( अश्वः इव नडं ) जैसे घोडा घासका ॥ ५० ॥

( ये अश्रद्धाः धनकाम्याः ) जो अश्रद्धाहीन परंतु धनलोभी हैं ( क्रव्यादा सं आसते ) मांसभक्षणके लिये एकत्र बैठते हैं, ( ते वै अन्येषां कुम्भी सर्वदा पर्यादधति ) वे विश्वसे दूसरोंकी हावीपर सदा मन रखते हैं ॥ ५१ ॥

( मनसा प्र पिपतिपति इव ) वे मनसे मानो गिरना चाहते हैं, ( पुनः मुहुः आवर्तते ) और फिर लौटना चाहते हैं, ( यान् विद्वान् क्रव्यात् अग्निः अन्तिकात् अनु वित्तावति ) जिनको जानती हुई मांसभक्षक अग्नि पास आकर पीछे पड़ती है ॥ ५२ ॥

हे ( क्रव्यात् ) मांसभक्षक अग्ने ! ( पशुनां कृष्णा अविः ते भागधेयं ) पशुओंमें काली भेड़ तेरा भाग्य है । तथा ( सीसं चन्द्रं अपि ते आहुः ) सीस और लोह भी तेरा ही कहते हैं । ( पिष्टाः मापाः ते हृव्यं भागधेयं ) पिसा उड़द तेरा हृव्यभाग है । अतः तू ( अरण्यान्त्या गह्वरं सचस्व ) घनेके गहरे भागमें रह ॥ ५३ ॥

हे इन्द्र ! ( जरती इषीकां ) अतिजीर्ण मुँजको ( तिल् पिञ्जं दण्डनं नडं इष्टा ) तिलोंका पुंज, समिषा और नडकी आहुति देकर अर्घ्यात् ( तं इध्मं कृत्वा ) इसको इध्न बनाकर ( यमस्य अग्निं निरादधौ ) यमकी अग्निका आधान करे ॥ ५४ ॥

( प्रत्यश्वं अर्कं प्रत्यर्षयित्वा ) अन्न हानेवाले सूर्यको सत्कार समर्पण करके ( पन्यां प्रविद्वान् हि वि आयिवेश ) सन्मार्गका जानेवाला धर्मपथमें विशेष रीतिले प्रविष्ट होया है । ( अमीषां अस्वन् परादिदेश ) यह शृणोंके प्राणोंको परम गतिको भेजता है और ( इमान् दीर्घेण आयुषा सं स्वजाभि ) मैं इन जीवितोंको दीर्घ आयुसे संयुक्त करता हूँ ॥ ५५ ॥

भाष्यार्थ— जो अपने आपको देवोंसे अलग करते हैं वे पापमार्गसे प्रवृत्त होते हैं और उनका जैसे नाश होता है जैसे घोडा घासका नाश करता है ॥ ५० ॥

जो अश्रद्धाहीन और धनलोभी होने हैं, वे सदा दूसरोंके पकाये अन्नपर अपनी दृष्टि रखते हैं, वे दुर्गति पाते हैं और वे पापदाहक अग्निके भक्ष्य होते हैं, अर्घ्यात् अग्न्यायु होते हैं ॥ ५१ ॥

जिनके पास सदा पापदाहक अग्नि रहती है अर्घ्यात् जिनके घरमें वारंवार शत्रु होती है, वे वारंवार दुःखी कष्टी और मट्टिन होते हैं । इनको उचित है कि वे प्रयत्न करके अपना बचाव करनेका उपाय करें ॥ ५२ ॥

पिसे उड़दका हृव्य बनाकर उसका हवन अग्निमें किया जाये । काली भेड़का दूध या घृतका हवन किया जाये । इस तरहकी पापदाहक अग्नि मनुष्य स्थानसे दूर बनमें प्रदीप्तकी जाये । अर्घ्यात् प्रेषका दहन नगरसे दूर हो ॥ ५३ ॥

इस पापदाहक अग्निमें जीर्ण हृषिका, तिलकी पुंज, समिषा और सरकंडेकी आहुतियां दी जायें । इस साधनसे इस समयकी अग्निका आधान किया जाये ॥ ५४ ॥

सन्मार्गको जानेवाला मनुष्य अर्द्धगत सूर्यकी अर्चना करके अपने आपको धर्ममार्गके योग्य पवित्र बना सकता है । शृणोंको परम गतिकी ओर हवनद्वारा प्रेरित करके जीवित मनुष्योंको उसी हवनसे दीर्घायु करना चाहिये ॥ ५५ ॥

## यक्ष्मरोगनाशन

इस द्वितीय सूक्तमें मुख्य विषय यक्ष्मरोगके दूर करनेका है। परमेश्वरकी प्रार्थनासे मुख्यतः इस रोगको दूर करनेका उत्तम उपदेश यथा है। ईश्वरप्रार्थनामें बड़ा भारी बल है। जो मन एकाग्र करके प्रार्थना करते हैं और अपना हृदय ईश्वरके सामने खोल देते हैं, अनन्य होकर आत्मनिर्भर बनते हैं, उनको ही इस बलका अनुभव हो सकता है।

### नीचेके मार्ग

पहले मंत्रका कथन यह है—जैसे बाण दूर चला जाता है, वैसे मनुष्यमें जो रोग है वह नीचेके मार्गसे शीघ्र चला जाये। अर्थात् दूर चला जावे, मनुष्यके पास न रहे। नीचेके मार्गसे (अधराद्) जानेका वाच्य यह है कि सब रोगभीतोंको दूर करनेका उपाय नीचेके मार्ग खुले रखना ही है। मूत्र मार्ग, पुरीषमार्ग (पाखाना अथवा शौच होनेका मार्ग), पसीनेका मार्ग (अर्थात् सपूर्ण रोमरोंका मार्ग), नासिका मार्ग (निसमें छेपना द्वारा मल दूर होते हैं) ये सब मार्ग परमेश्वरने किये हैं। शरीररूपी मन्दिरकी ये सब मोरिया हैं, जिनमेंसे मल बाहर निकाला जाता है।

### पापाचार और दुष्ट विचार

द्वितीय मंत्रमें 'अयसास और दुःशंस' अर्थात् पापाचारी और दुष्टविचारी ये दोनों मृत्युके दरवारतक पहुँचानेवाले हैं, ऐसा स्पष्ट सूचित किया है। अब मनुष्योंको पापसे और दुष्टविचारसे बचना चाहिये। दुष्टविचार और पापाचार ये परस्पर साथी हैं। दुष्ट विचार पहिले आता है और पश्चात् पापका आचरण होता है। इसलिये मनुष्यको यही सावधानताके साथ रहना और हमसे बचना चाहिये।

मनुष्य जो पतित होता है वह 'कृति और अनुकृति' के द्वारा ही होता है। मनुष्य प्रथम दूसरेके दुष्ट विचार सुनता है और उन विचारोंके अनुकृति (अनुकरण) करता है। पहिले केवल अनुकरणकी ही इच्छा होती है, परंतु अनुकरण करते करते वैसे ही विचार करने लगता है। इसी तरह पापके आचरण पहले देखता है और फिर उसी प्रकार करनेकी चेष्टा करता है। इसमें प्रथम केवल अनुकरणकी इच्छा ही प्रबल रहती है। परंतु अन्यास होनेपर बड़ी इच्छा स्वभाव बन जाता है। इसलिये अनुकरण करनेके विषयमें भी बड़ी सावधानता धारण करनी चाहिये।

सत्युपयोगी, अच्छे आचारविचारकी अनुकृति और कृति

करनी चाहिये इससे मनुष्यकी उन्नति होगी। परंतु मनुष्य अच्छी बातोंका अनुकरण नहीं करता, प्रत्युत मनुष्यको बुरेका ही अनुकरण करना पसंद होता है। इसलिये वेद सावधान करता है कि देखो ऐसे बुरेका अनुकरण करोगे तो मृत्युका दर है। यदि मनुष्य इस विषयमें सावध रहेगा तो मृत्युका भय दूर होगा।

### कंजूसी, दारिद्र्य और मृत्यु

मृत्यु, दरिद्रता और कंजूसी इनको दूर करनेकी सूचना तीसरे मंत्रमें है। कंजूसीसे दरिद्रता आती है और दारिद्र्यसे ओष मृत्युका भय होता है। ये एक दूसरेके साधक हैं। उदारता संपन्नता और अलंघ्य जीवन यह मनुष्यको प्राप्त करना चाहिये। यही अलंघ्य जीवन अमरपन है, जो सबको प्राप्त करना चाहिये।

यदि किसी स्थानपर व्याघ्रक समान सबका भक्षणकर्ता प्रेतवाहक अग्नि पटुचती है अर्थात् यदि किसीके कुटुंबमें मृत्यु हो गई हो तो वहासे उस मृत्युको दूर प्रकाशसे दूर करना चाहिये यह चतुर्थ मंत्रका उपदेश है। इस स्थानपर 'मायाज्य' विधिका उल्लेख है। मापका रस लेकर उसको धीरे-धीरे साथ खानेसे मायाज्य बनता है। एक दिन पूर्व माप जलमें भिगो लेते। उसमें जल पर्याप्त ढालना चाहिये, तीन चार घण्टे दूसरे दिन पकाकर उनका जल लेवे और उसमें घृत नमक आदि ढालकर सेवन करे यह बलवृद्धि करनेवाला होता है। इसमें अन्यान्य पदार्थ भी ढाले जा सकते हैं। यह मायाज्य पेय है। इससे सेवन करनेसे दुर्बल मनुष्य भी सबल हो सकता है। इसकी संपूर्ण विधि उत्तम वैद्यको खोजकर निकालनी चाहिये। यह एक ऐसा विषय है कि जिससे अनेक मनुष्योंको लाभ हो सकता है। यह पेय तो बड़ा सस्ता, मधुर और बड़ा पीठिक है। ज्ञानी वैद्य इसका खोज करके निर्णय करें।

घरमें किसी मनुष्यकी मृत्यु होनेके पश्चात् घरमें दुःखके कारण हवन बंद रहता है। परंतु प्रेताग्निका शमन करके हवनाग्नि प्रदीपन करना चाहिये, क्योंकि यही हवनाग्नि आरोग्यवर्धन करनेवाली है। यह पंचम मंत्रका उपदेश है। अर्थात् खानेमें मायाज्य मिला जाए और हवनके लिये अग्नि प्रदीप की जाए, तो मृत्यु दूर हो सकती है।

यह मंत्रमें सौ वर्षकी दीर्घायुके लिये हवनाग्निको घरमें स्थापित करनेका विधान है, यह प्रत्येक गृहस्थीको देखने योग्य है।

### पितृयज्ञ

किसीके घरमें मृत्यु हो गयी हो उस प्रेतका दाह-संस्कार ( पितृयज्ञाद्य दूर हराभि ) अर्थात् पितृयज्ञ कर-नेके लिये दूर स्थान नियत धरना चाहिये। घरके, ग्रामके या मानवीकी बस्तीके समीप प्रेतदाहसंस्कार करना नहीं चाहिये। क्योंकि इस दाहसे जो दुर्गन्धयुक्त विषमय वायु बाहर आती है, वह जीवित मनुष्योंमें अनेक रोग उत्पन्न करती है। इसलिये सप्तम और अष्टम मंत्रमें प्रेतदाह बस्तीसे दूर करनेका आदेश दिया है।

जो प्रेतका दहन करती है उस अग्निका वैदिक नाम है ' ऋत्याद् ' अर्थात् मांस खानेवाली अग्नि। दूसरी अग्नि है ' जातयेदाः ' यह घरमें प्रदीप्त रहती है, यह हवि सव देवताओंको पहुँचाती है और हवनकर्ताको आरोग्य देती है। सब दोष दूर करके सबको आनंद देनेवाली यह अग्नि है। जो प्रेतदाहक अग्नि है वह मृतकोंको यमराजके आधीन करता है और हवनाग्नि देवताओंके साथ संबंध जोड़ती है। इस तरह इन दोनों अग्नियोंके कार्य हैं।

यही बात नवम मंत्रमें कही है। प्रेतदाहक अग्नि और गार्हपत्य अग्नि ऐसी दो अग्नियाँ हैं। इनका अर्थ भिन्न है। प्रेतदाहक अग्नि प्रेतको जलाकर मृतको पितरोंके स्थानमें पहुँचाती है और दूसरी जो गार्हपत्य अग्नि है, वह यहाँके निवासियोंको आरोग्य प्रदान करती है। इसीलिये प्रेतदाहक अग्निका कार्य सतत नहीं चलता रहना चाहिये। देवताभि ही मनुष्योंके घरोंमें प्रतिदिन प्रदीप्त होनी चाहिये। नवम मंत्रका भी यही भाव है।

इसी आराधको व्रतम मंत्रमें प्रकट करते हुए कहा है कि प्रेतदाहक अग्नि पुनः पुनः यहाँ न आवे। वह पितृलोकमें प्रदीप्त होती रहे। मनुष्योंके स्थानमें तो यही जातयेद अग्नि ही प्रदीप्त होनी चाहिये। जातयेद अग्निका मार्ग देवयान है और प्रेतदाहक अग्निका मार्ग पितृयान है।

### हवन-अग्नि

ग्यारहवें मंत्रमें कहा है कि शुद्ध, पवित्र और निर्मल होकर इस हवनाग्निको भोग प्रदीप्त करते हैं। इस हवनसे सब दोष दूर होते हैं और यह हवनाग्नि सब प्रकारकी पवित्रता करती है, लोगोंको आरोग्य और दीर्घायु देती है। वैदिक धर्मियोंके घरकी यह अग्नि एक महत्त्वका स्थान रखती है। इसीके अतिरिक्त वैदिक धर्मियोंके सब संस्कार होते हैं।

बारहवें मंत्रमें कहा है कि यह हवनाग्नि (पुनसः मुच्यमानः) पापसे छुड़ाती है, दोषको दूर करती है, (अशस्त्याः अमोक्) अमशस्त अवस्थाको हटाती है और सब प्रकारकी (आरुहत्) उन्नति करती है। तेरहवें मंत्रमें कहा है कि इसी अग्निसे हम (अस्मिन् अग्नौ रिपाणि मृज्महे) संपूर्ण दोषोंका हवन करते हैं। अर्थात् हमारे संपूर्ण दोष, इस अग्निमें हवन सामग्रीके डालनेसे दूर भाग जायेंगे। और हम (शुजाः पूताः) बाहरसे शुद्ध और अन्दरसे पवित्र धर्मेण जिसका परिणाम (प्रण आयुषि तारिपत्) हमारी आयुकी वृद्धि होगी, क्योंकि दोषोंके रहनेसे ही नीच मृत्यु होती है और पवित्रता होनेसे मृत्यु दूर होती है।

चौदहवें मंत्रमें कहा है कि यही हवनाग्नि यज्ञधीनोंको दूरसे दूरतक ले जाती है अर्थात् हवनकर्ताके घरमें रोगबीज नहीं रहते इसलिये उनको नीरोगता और दीर्घायु प्राप्त होती है। इस तरह घोड़े, गीबें, बालकचे, भेष्यकरियाँ आदिमें जो रोगबीज और मृत्युका भय रहता है वह सब इस हवनाग्निके द्वारा दूर किया जा सकता है। यह आराध पंद्रहवें और सोलहवें मंत्रका है।

सत्रहवें मंत्रमें भी यह विषय पुनः अन्य रीतिसे आया है। जिस अग्निमें (घृतस्तायः मृष्ट्या) घृतकी शुद्धिकारक आहुतियाँ डाली जाती हैं, उसी हवनाग्निकी सहायतासे (रुह) उन्नति प्राप्त करना संभव है। अठारहवें मंत्रमें कहा है कि जहाँ ऐसा हवन होता है, वही स्वर्गलोक है। मनुष्य हवनसे ही इस भूमिको स्वर्गधाम बना सकता है।

### सूर्यप्रकाशका महत्त्व।

आरोग्यकी दृष्टिसे सूर्यप्रकाशका अत्यंत महत्त्व है। सूर्य-प्रकाशसे ही संपूर्ण आरोग्यकी प्राप्ति होती है। इसलिये वेदमें (ज्योक् च सूर्यं एदो) विरंतर सूर्यदर्शन होता रहे, ऐसी आर्धनोपे आती है। सूर्यदर्शन करना ही मनुष्यके लिए आह्लादका स्थान है। प्रत्यक्ष सूर्यदर्शन करनेमें आँसोंके रोग दूर होते हैं, युक्तिसे सूर्यदर्शनका अभ्यास यज्ञसे ऐनक लगानेकी भी आवश्यकता नहीं रहती। सूर्यातपस्नानसे संपूर्ण शरीरका तैज बढ़ता है, आरोग्य बढ़ता है और रक्त-संचार मध्ययोग्य होकर बहुवसे रोग दूर होते हैं। सूर्यप्रकाश ही आरोग्यदाता है।

### शुद्धिका उपाय

मंत्र १९ और २० वें कुछ शुद्धिका उपाय कहा है। पंच (शुजाः यषियाः भवत) शुद्ध और पवित्र बनो



इतने संनेवसे ये मंत्र शुद्धिके विषयमें आदेश दे रहे हैं ऐसा पता लगता है, परंतु जो शुद्धिके साधन इन मंत्रोंमें वर्णन किये गये हैं वे क्या हैं और उनका उपयोग कैसे करना चाहिये यह बात अनेकवार विचार करनेपर भी अबतक हमारी समझमें नहीं आयी है। इन मंत्रोंमें जो शुद्धिके साधन कहे हैं वे (सीस) सीसा, (नड) नल, (संक-सुक) हवनीय अग्नि, (रामा=आसिफनी अथवा) काली भेड, (उपघर्षण) सिरहाना ये हैं। इनमें हवनाग्निसे शुद्धता होनेका कुछ ज्ञान हमें है। परंतु अन्य साधनोंके विषयमें हमें इस समयतक कोई पता नहीं लगा। मनुष्यके नीरोग और दीर्घजीवी होनेके लिये इन शुद्धियोंकी आवश्यकता है, अतः इस विषयका महत्त्व बहुत है। इन शब्दोंके ये ही अर्थ हैं अथवा दूसरे कुछ अर्थ हैं, इसकी भी खोज होनी चाहिये।

१ अर्थ— अग्नि शब्दका अर्थ 'कुलित्थ', 'कुलपी' है। यह अक्षुष्य अर्थात् नेत्रके दोष दूर करनेवाली वनस्त्रि है, ऐसा रत्नमाला नामक वैद्यक ग्रंथमें कहा है।

२ (नड) — नल, देवनल यह एक प्रकारकी बड़ी घास है। इसके गुण वैद्यग्रंथमें ये दिये हैं— (रुचिकरः) मुखकी रुचि बढ़ानेवाला, (मधुरः) मीठा, (रक्तापित्तघ्नः) रक्त-दोष दूर करनेवाला, (दीपनः) क्षुधा प्रदीप्त करनेवाला, (घलदः) शक्ति देनेवाला, (वृष्यः) वीर्य बढ़ानेवाला, (धीर्याधिकः) वीर्य अधिक करनेवाला। (देखो राजनिघण्टु व. ८)

३ सीस— सीस, सीसा, सीषा, सीषक। यह (मेघ-नाशनं) मेघ रोगका नाश करनेवाला, (नागशततुल्य-पलं दध्नाति) सी हाथियोंके समान शक्ति देता है, (व्याधिं नाशयति) रोग दूर करता है, (जीवितं आतनोति) दीर्घजीवी बना देता है। (वह्निं प्रदीपयति) क्षुधा प्रदीप्त करता है, (कामयलं फरोति) कामका बल बढ़ाता है, (मृत्युं च नाशयति) मृत्युको दूर करता है, (चेदना-हरः) पीडा हरता है, (रक्तरोधकः) रक्त-छाव बंद करता है। कुष्ठ, गुल्म, पाण्डु, प्रमेह, अग्निमाद्य, सूजन, भगन्दर आदि रोगोंको दूर करता है ॥ (भाव० पृ० १ म० धा० व० देखो)

४ रामा— एक औषधी है जिसके गुण राजनिघण्टु व. ४, १०, १२ और १३ में दिये हैं।

५ अस्तिक्ती— एक औषधि है जो नेत्रको लाभदायी है।

६ शीर्यं (शीर्यक्ति)— अणुबृहत्, जिसके जठानेसे नायुशुद्धि होती है।

इन मंत्रोंमें आये शुद्धिसाधनोंके ये वैद्यशास्त्रके अर्थ हैं। इनका उपयोग कैसे करना और इनसे शुद्धि किस रीतिसे करनी चाहिये इसका निश्चय सुविध वैद्य ही कर सकते हैं।

इत्थकोसर्वं मंत्रमें प्रार्थना है कि इस तरह मृत्यु दूर होवे और अपने घरके बालबच्चे इष्टपुष्ट, आनंदित और उरसाही हों, अर्थात् कोई न मरे। यह उपदेश (चक्षुष्मते शृण्यते) देखने और सुननेवालेके लिये कहा है। अर्थात् जो विचारसे देखता है और सुनकर समझता है उसीके लिये यह सब कहा है। जो देखेंगे नहीं और सुनेंगे नहीं उनके लिये कद-नेसे क्या लाभ होगा ?

### नृत्य और हास्य

बाईसवें मंत्रमें कहा है कि ये जो हमलोग यहां जीवित हैं उनके चारों ओर (मृतैः आचवृत्तम्) मृत जीव हैं, अर्थात् ये इस अंततालमें भ्रमण करते हैं। वे हमारे चारों ओर भाते होंगे, परंतु उनका स्थूल देह नष्ट हो जानेसे वे हमें दिखाई नहीं देते। वे तो मृत हो चुके हैं। जो जीवित हैं उनके (नृत्ये हासाय) नाचने और हंसनेके लिये अर्थात् उनकी आनन्दप्रसन्नताके लिये ही मत्न करना चाहिये।

मनुष्यके आरोग्यके लिये नृत्य और हास्यकी अत्यंत आवश्यकता है। हाससे मनकी प्रसन्नता रहती है और शरीरके पुष्टीमें उत्साह बढ़ता है। नाच एक बड़ा उत्तम व्यायाम है और आनंदके साथ किया जाता है। भायोंको नाच सीखना चाहिये और उससे बड़ा लाभ प्राप्त करना चाहिये। आज-कल नाचको पुरा मानते हैं, परंतु नाच कोई बुरी चीज नहीं है, नाच करनेवालोंमें कई लोग बुरे होंगे। परंतु नाच आरोग्यवर्धक होनेसे बड़ा लाभकारी है।

(सुधीरासः विदुर्थं आवेदेम) हम उत्तम वीर बनें और शत्रुको दूर करनेका ही विचार करें। इस तरह जो जिस क्षेत्रका शत्रु हो उसको दूर करना चाहिये। ऐसे सब शत्रु दूर हो जायें तो पूर्ण आरोग्य, उत्तम स्वास्थ्य, अतुल आनंद और पूर्ण सुख प्राप्त होगा। यही मनुष्यका साध्य है। जबतक किसी स्थानपर शत्रु रहेगा तबतक किसी प्रकार सुख प्राप्त नहीं हो सकता। इसलिये शत्रुके साथ ऐसा बर्ताव करना चाहिये कि वह दूर हो और उससे हम स्वतंत्र रहें। यही (भद्रा देवहृतिः) कल्याणकारक प्रार्थना हम करते हैं। अर्थात् हरएक मनुष्यको उचित है कि वह इस कथनपर ध्यानपूर्वक ध्यान करे और अपना कल्याण प्राप्त करे।

### मनुष्यकी आयुष्यमर्यादा

तेईसवें मंत्रमें कहा है कि मनुष्योंकी (जीविभ्यः परिधिः) आयुष्यकी मर्यादा, जीवोंकी आयुष्यमर्यादा, प्रत्येक योनिसमें उत्पन्न होनेवाले प्राणियोंकी आयुष्यमर्यादा निश्चित है। मनुष्योंकी आयुष्यमर्यादा (शतं शतदः) सौ वर्षकी है। यह निश्चित मर्यादा है अर्थात् सुनियमोंके पालनसे यह बढ़ सकती है और अनियमोंके अवलंबन करनेसे घट भी सकती है। यह मनुष्यके आधीन है मनुष्य चाहे योगादि साधनोंके अनुष्ठानसे अपनी आयुष्यमर्यादा बढ़ा सकता है अथवा अशुभकारादि द्वारा घटा भी सकता है। इस तरह दोनों बातें संभव हैं, इसलिये मंत्रमें उपदेश है (मृत्युं अन्तर्देयतां) "मृत्युको अन्तर्हित करो, अर्थात् मृत्युको बाहर भानेका अवसर न दो, वह छिपा पटा रहे, यह उठकर किसीकी अपने घरमें न कर सके। तुम ऐसा व्यवहार करो कि जिससे वह मृत्यु दूर हो जाये।"

चौबीसवें मंत्रमें कहा है कि वृद्धावस्थाको स्वीकार करते हुए दीर्घायु (आरोहत आयुः) धारण करो। अर्थात् अल्प आयुमें न मरो। मन्त्रचर्चादि सुनियम पालन करते हुए मृत्युको दूर करो। (यतमानाः यति स्य) दीर्घायु प्राप्तिका यत्न करते हुए अपने सुनियमोंमें रहो। उन धर्म-नियमोंका उल्लंघन न करो। ऐसा करोगे तो (जीविनाय सर्वे आयुः नयन्तु) दीर्घजीवनके लिये पूर्ण आयुतक जानेकी संभावना होगी।

यहां दीर्घजीवनके पहिले नियमको 'सुव्रतिमा' शब्द द्वारा प्रकट किया है। सुव्रतिनाम् (युजेनिपस) का यथा-योग्य पालन होना चाहिये। जननान्नाके नियम जानकर और उनका यथायोग्य पालन करके संतान उत्पन्न करनी चाहिये। मातापिता वैयक्तिक अत्याचारसे अपने भारको बचाये। सुसंगत निर्माण द्वारा राष्ट्रका यत्न बृद्धिगत्र करना अपना कर्तव्य है, यही मनमें धारण करें और सुप्रज्ञ-जनन करें। दूसरा नियम 'स्रजोपाः' शब्दद्वारा प्रकट हुआ है। प्रीतिसे साथ, उरसाइके साथ, एक जीवनके साथके साथ धीयुद्धका संघ होना चाहिये। इसी तरह राष्ट्रमें सबका जीवन एक हो और सब लोग उरसाइके साथ अपना कर्तव्य उत्तम प्रकार करते रहें। यह परस्पर व्यवहारका उपदेश है। तीसरा नियम 'त्वष्टा' शब्द द्वारा बताया है। त्वष्टाका अर्थ है कारीगर, कुशल कर्म करनेवाला, कर्ममें कुशल। मनुष्य जो दीर्घजीवन प्राप्त करना चाहता है, वह किसी

कारीगरमें निपुण होवे। क्योंकि कारीगरसे मनकी ठहीनया प्राप्त होती है और इसी कारण जागतिक दुःखोंसे मुक्तता होती है और दीर्घजीवन प्राप्त होता है। दीर्घजीवन प्राप्त करनेके लिये मनुष्यको किस तरह बर्ताव करना चाहिये, इसका निर्देश इन तीन शब्दों द्वारा इस मंत्रने यहां दिया है।

पचीसवें मंत्रमें बताया है कि यथाक्रम मनुष्यको मृत्यु प्राप्त हो अर्थात् वृद्ध मनुष्य पहिले मरे, उनसे पीछे आयुके क्रमसे मनुष्य मरे। युद्धोंके पूर्व तरुण अथवा बालक न मरे। सब लोगोंका यथायोग्य जनन, पालन और पोषण होता रहेगा तो अकालमृत्यु दूर होगी और यथाक्रम मृत्यु होगी।

### नदीका प्रचंड वेग

भागिके (२६ और २७ इन) दो मंत्रोंमें संसाररूपी प्रचंड वेगवाली महानदीका उत्तम काव्यमय वर्णन है। ये मंत्र सबको ध्यानमें धारण करने चाहिये। इस प्रचंड वेगवाली नदीसे ही हम सबको पार होना है। यह (अद्मन्वती) पर्यतोंवाली भयानक नदी है। इसमें स्थानस्थानपर पथर हैं, अतः मार्ग अच्छी प्रकार नहीं मिलता। इसपर चलनेसे पर्य-रोंसे डोकर छगती है। और गदमें पढ़नेकी संभावना रहती है। यह नदी (स्व्यदते रीयते) घड़े प्रचंड वेगसे चल रही है, इस वेगके कारण पार होनेवालेका पांव किसी स्थानपर नहीं उतरता। यहां बड़ा भय है। इससे पार हुए बिना कार्य नहीं चलेगा। पार तो होना ही चाहिये। अतः हरएकको पार होनेके लिये कटिबद्ध होना चाहिये।

कैसे पार हो सकते हैं? क्या अघेला अकेला मनुष्य इस नदीसे पार हो सकता है? कभी नहीं! इस नदीसे पार होनेके लिये कहा है कि (उत्तिष्ठत, संरभध्वं) उठो! अपनी अपनी चीजोंको संभालो, अपने जीवनको संभालो। असावधानतासे ही सर्वस्वनाश होगा, ध्यान रखो। समय बड़ा ही कठिन है, सबको बड़ी सावधानी धारण करके तैयार होना चाहिए। (वीर्यध्वं प्रतरत) वीरता धारण करो, करनेसे कोई प्रयोजन सिद्ध नहीं होगा। डरोगे तो भी मरना है और न डरोगे तो भी मरोगे, परंतु संभलकर मिलकर युक्तिसे उपाय करोगे तो ही पार हो सकते हो। यहां रहकर रोतेपीटते जाओगे तो कोई लाभ नहीं होगा। रोना पीटना करना छोड़ दो, (प्रतरत) तैरनेका यत्न करो, मिलकर तैरनेका यत्न बड़ी सावधानीसे करो, तभी कुछ बन सकता है। नहीं तो कोई दूसरा उपाय नहीं है।

परंतु तुम्हारे पास ध्यर्यकी चीजोंका भार बहुत है। यह सब भार अपने पास रखोगे तो निश्चयसे बीचमें ही डूब

मरोगे । ये व्यर्थकी चीजें तुमने अपने पास क्यों रखी हैं ? (अथ जह्नीत ये असन् दुःखा अशिवाः) अतः इनमेंसे जो चीजें अनावश्यक हैं, व्यर्थ हैं, गिनका कोई उपयोग नहीं है, उनको यहीं फेंक दो । इतना भार नदीके बीचमें संभाला नहीं जायगा । अतः ये अनावश्यक पदार्थ आप यहीं छोड़ दीजिये । इससे अपने पासका बोझ कम होगा और हम आनन्दसे पार हो सकेंगे । अतः अनावश्यक पदार्थोंका लोभ छोड़ दो ।

यदि हम (उत्तरेम) नदी पार हो जायगे तो उस परले तीरपर बड़ा क्षेत्र है, वहाँ जो जो आवश्यक वस्तुएँ होंगी, के लेंगे । उसकी चिन्ता यहाँ करनेकी क्या आवश्यकता नहीं है । वहाँ उत्तरेपर (अनभीवान् शिवाय् स्थानान् याजान् अभि) नीरोग, शुभ, सुखदायी भोग अवश्य प्राप्त करेंगे । परतु इन अनावश्यक पदार्थोंका भार सिरपर रखोगे तो परले तीरपर पहुँचना असम्बन्धीय है ।

यहाँ काव्यमयी भाषासे बड़ा मनोहर उपदेश दिया है । हरएक स्थानपर कष्टका समय दूर करनेके लिये यही उपदेश अव्यत उपयोगी है ।

### सौ वर्षोंकी पूर्ण आयु

अष्टादसवें मन्में (शतं हिमाः सर्वधीरा मदेम) सौ वर्षतक सब बाल्यवर्षोंके समेत हम आनन्दसे रहें, ऐसा कहा है । कैसे सौ वर्षकी दीर्घ आयु प्राप्त कर सकेंगे ? अपमृत्युको किस तरह दूर कर सकेंगे ? इसका उत्तर यह है कि (दुरिता पदानि अतिक्रामन्तः) पापोंके स्थानोंका अतिक्रमण करनेसे यह सब हो सकेगा । पारके स्थान अनेक हैं, उनकी गिनती नहीं हो सकेगी । परतु जो पारका स्थान हो, वहाँ नहीं जाना, उस कार्यमें भाग नहीं लेना और पापमार्गपर पांव नहीं रखना यही एक उपाय है कि जिससे निश्चयसे दीर्घायु प्राप्त हो सकेगी ।

प्रायके मार्गसे त जातेही (शुद्धः शुद्धः प्राक्करः) शुद्ध पुनीत और पवित्र होना समभव है । शुद्ध और पवित्र होनेसे ही दीर्घायु समभव है । इसकी साधनाके लिये (वर्षसे विश्वदेर्षा आरभ्य) सप्त देवताओंको अपने अन्दर धारण करना चाहिये और इनकी प्रार्थना करनी चाहिये । सप्त देवता तो अपने शरीरमें हैं ही उनको जानकर उनका यथायोग्य स्वागत करना चाहिये । सप्त देवताओंका निवास वेदमंत्रोंमें भी है, उस देवी वाणीकी धारण करनेसे मनुष्य पवित्र और शुद्ध हो सकता है ।

यदि उन्नति करनेकी इच्छा है तो २९ वें मन्में कहा है उसके अनुसार (अवरान् अतिक्रामन्तः) नीचे मार्गोंका अतिक्रमण करना चाहिये । कभी नीचेमार्गसे एक भी कदम आगे बढ़ना नहीं चाहिये, यहाँ बड़ा हृदयैष्य लगता है, क्योंकि नीचे मार्गसे गिरना बड़ा आसान है । ऊँचे मार्गपर चलना ही प्रयाससे साध्य होनेवाली बात है । (उद्गीचीनेः पथिभिः) उच्च स्थानके मार्गोंसे जाना चाहिये, तभी उन्नति होगी । (अपयः परेतः) इसी तरह अपनी उन्नति करते हुए अपिहीलोग उच्च धामको पहुँच सके हैं । उन्होंने बड़े बड़े यत्न करके तीन तीन बार और सात सात बार तप (भिः सप्तकृत्यः) करके अपनी उन्नति की है । इसी साधनासे (मृत्युं प्रत्यौहन्) वे मृत्युको दूर करनेमें समर्थ हुए । यही मार्ग दीर्घजीवन प्राप्त करनेका है ।

(मृत्योः पदं योपयन्तः) अपने सिरपर जो मृत्युका पांव है, उसको अपने प्रयत्नसे दूर करो । तुम प्रयत्न करोगे तो वह पांव दूर हो सकता है । तुमने प्रयत्न न किया तो उस पांवके नीचे तुम्हारा सिर दब जायगा । अतः अपमृत्यु दूर करनेके लिये तुम्हें प्रतिदिन प्रयत्न करना चाहिये । (द्राघीय आयुः प्रतरं दधानाः) यह सौ वर्षकी पूर्ण आयु अधिक दीर्घ बनाकर धारण करो । पहिले तुम्हारी सौ वर्षकी आयु है, यह तो स्वाभाविक मर्यादा है । इस मूल धनकी वृद्धि करना तुम्हारे आधीन है, तुम्हारे प्रयत्नसे ही इस आयुकी धनकी वृद्धि हो सकती है । (आसीनाः मृत्युं नुदतः) आसनादि योगसाधन तत्परताके साथ करते हुए तुम सब अपमृत्युको दूर करो । यम नियम आसन प्राणायाम आदि योगसाधन करनेसे दारिद्र्यस्वार्थ्य उत्तम प्राप्त होता है, ध्यान धारणसे उत्तम मानसिक स्वार्थ्य मिलता है, इस तरह मानसिक और दारिद्र्य स्वार्थ्य प्राप्त होनेसे मनुष्यकी आयु बढ़ती है । मनुष्य इस तरह जीवित रह कर ही (विदथं आवेद्म) ज्ञानको फैलानेका विचार कर सकते हैं ।

भाग ३१ वें मन्में कहा है कि 'द्वियां विधवा न हो' अर्थात् उनके पति अथवा आयुमें न मरें । द्वियां सौभाग्यसे युक्त हों और (अजनेन) भाँषमें कात्रल-अभ्रान लगाकर, तेल आदि सिरमें मलकर आभूषण धारण करके सुन्दर रहें । ये घरके भूषण हैं । ये देवियाँ हैं, अतः इनकी पूजा घरपरमें होती रहे । द्वियां किसी भी घरमें न (अन्-अधयः) रोयें वे आनन्दमसक्त रहें तथा वे (अन् अर्मायाः) नीरोग रहें और (सु-रत्नाः) उत्तम रत्नोंके आभूषण धारण करके

अपना सौंदर्य बहाती रहे। अर्थात् धरमें खियोंको बढास नहीं रहना चाहिए। ऐसी खियाँ पतिके साथ आनन्दप्रसन्नतापूर्वक गृहस्थधर्मका पालन करें।

धरमें रहनेवाले सभी लोग हवन करते रहें। प्रतिदिन आनन्दप्रसन्न होकर हवन करें। इस हवनसे पितरोंको स्वभावशक्ति मिलेगी और जीवित मनुष्योंको दीर्घायु प्राप्त होगी। (सत्र ३२)

३३ वें मन्त्रमें हतना ही कहा है कि हवनाभिके साथ कोई द्वेषभाव अथवा विरुद्धभाव न रखे। सब लोग आदरके साथ हवन करें। ३४ से ३६ तकके तीन मन्त्रोंमें कहा है कि भ्रत-दाइक भूमि सतत जलती न रहे, इसके लिये यत्न करना चाहिये। अर्थात् मनुष्योंको अपनी दीर्घायुके लिये यत्न करना चाहिये। हरएक मनुष्यका कर्तव्य है कि वह (पितृभ्यः) पितरोंके लिये अपने (ब्रह्मभ्यः) शानी विद्वानोंके लिये और (आत्मने) अपने लिये जो हितकारक हो, वही करे। इनका अहित कभी न करे।

आगेके ३ मन्त्रोंमें भी वही क्रम्याद् भूमिकी ही बात कही है। त्रिनक धरमें मृत्यु होती है, वे धर (अ-याक्षियाः) अपवित्र होते हैं, (हृत्पवर्चाः) निस्तेज होते हैं, जोभारहित होते हैं। इष्टि, गी और धनसे हीन होते हैं। (ब्राह्मणः गृहाः) वे धर पीडासे युक्त होते हैं। सब लोग क्लेशसे युक्त होते हैं। वहा कोई भी मनुष्य आनन्दप्रसन्न नहीं रहता है, जहां पुरुषकी मृत्यु होती है, वहां स्त्री विधवा होती है और यह धर सुखदायक नहीं रहता है। इसीलिये हरएकको दीर्घजीवन प्राप्त करनेका यत्न करना चाहिए। ३१ वें मंत्रका विचार इन मन्त्रोंके साथ करनेसे प्रतीत होता है कि विधवा खियां न अन्न अन्नमें डालती हैं, न माथेपर तेल मलती हैं, न अट्टे कपडे पहनती हैं, न जेवर पहनती हैं, वे तो सदा रोती रहती हैं, आंसू बहाती हैं और दुःखके कारण कूदा होती हैं और रोगी भी होती हैं।

आगे ४० वें मन्त्रमें कहा है कि जो (रिप्रं) पाप और (शमलं) दोष मनुष्य करता है, जो (दुष्कृतं) कुकर्म मनुष्य करता है, उसकी शुद्धि जलसे होगी। जलप्रयोग शुद्धता करनेवाला है। सब रोगबीज जलके प्रयोगसे दूर होते हैं, शरीर निर्मल होनेसे दीर्घजीवी होता है। ४१ वें मन्त्रमें पर्वतशिखरपर (पर्वतस्य अधिष्ठे) वास करनेसे बड़ा लाभ होता है ऐसा कहा है। पर्वतके शिखरपर वायु शुद्ध होती है और उसके सेवनसे मनुष्य नीरोग हो जाता है। यह अनुभवकी बात है। यहाँ 'पर्वत' को 'वृषभ' कहा है,

यहाँ वृषभका अर्थ बल बढानेवाला है। पर्वतशिखरपर शुद्ध वायु बल बढानेवाली ही होती है। वायु ही प्राणका रूप धारण करके मनुष्योंमें जीवनशक्ति बढाती है। यहाँ पर्वतसे (नवाः सरितः) नूतन झरने चलते हैं, उनका जल भी आरोग्यवर्षक होता है। व्यायाम, शुद्ध वायु, उत्तम जल और परिशुद्ध वायुमंडल हृत्नी बातें पर्वत शिखरपर होती हैं, इसलिए पर्वतशिखर दीर्घायु देनेवाला होता है।

मंत्र ४२ और ४३ में क्रम्याद् भूमिके रखनेका ही विधान है। क्रम्याद् भूमिके दूर करनेका ही अर्थ मृत्युको दूर करना है। आगेके तीन मंत्रोंमें मुख्यतया यह कहा है कि गृहस्थी लोग धर धरमें भूमि प्रदीप्त करके हवन करें। इस हवनसे मनुष्योंको दीर्घ आयु प्राप्त हो। जो मर चुके हैं वे पितृलोक में चले जाँवें और जो जीवित हैं उनको कल्याण धन और यश प्राप्त हो और वे दीर्घजीवी बनें। सब शत्रु दूर हो जाँवें और जनताको सुख और शान्ति मिले।

आगेके ४६ से ४९ तकके मंत्रोंमें कहा है कि गृहस्थी लोग अपने धरमें हवनाभि प्रदीप्त करें। यह भूमि उनको शुभ अवस्थाको प्राप्त करा देगी। गृहस्थी लोग यज्ञरूप नौकाके द्वारा अपने दुःख दूर करें, सूर्य प्रकाशसे लाभ उठावें अपने रोग और व्याधि दूर करें और नीरोगता प्राप्त करके आनन्दके साथ दीर्घायुका आनन्द भोगें।

जो लोग पापमें अपना जीवन व्यतीत करते हैं, वे अप-मृत्युके दुःख भोगते हैं। अतः मनुष्योंको उचित है कि वे पाप न करें और सदा पुण्यमार्गमें ही दक्षिण रहें। यह आराय ५० वें मंत्रका है। इत्यात्मनर्वें मंत्रमें कहा है कि जो श्रद्धाहीन, धनहीन, मांसभक्षी लोग हैं और जो दूसरोंके सिरपर चक्कर उनका खाते हैं, या लट्टे या उनको दुःख देते हैं, वे सदा पापभागी होते हैं। उनके पाप अनगिनत होते हैं और उस कारण उनके दुःख भी बहुत ही होते हैं। अतः मनुष्य पापसे बचे रहें त्रिपसे वे सुखी हो सकते हैं। यावन्तर्वें मंत्रमें ऐसा कहा है कि जो वारंवार पाप भागते ही चलते हैं उनको दुःख भोगना ही पडता है। अतः दुःख और मृत्युसे बचनेका एक मात्र उपाय यह है कि वे पापसे बचे रहें। पापसे बचनेसे ही वेबल दुःखसे और अपमृत्युसे बचना संभव है।

आगे त्रिपेनर्वें मंत्रमें कहा है कि (कृष्णा अविः) काठी भेद अथवा कुलधी (सीसं) सीसा, (चन्द्रं) छोटा, (माया पिष्टाः) पिसे अब्द यह सब भाग्यका साधन है।

वैद्य लोग इन शब्दोंका विचार करें और इनसे किस तरह भाग्य प्राप्त हो सकता है, इसकी विधि निश्चित करें। यह मंत्र बड़ा महत्वका है और खोज करने योग्य है। भाग ५४ में मंत्रमें भी ( इपिकां ) इपिका मंत्र ( तिलपिंज ) तिल-रंडठ नख आदि शब्दों द्वारा कुछ महत्वका प्रयोग कहा है। यह भी अन्वेषणीय है। इसका विचार सुविज्ञ वैद्य करें। यह यज्ञशास्त्रका विषय है और आरोग्यके साथ इसका घनिष्ठ संबंध है। अतः इसकी पद्धति सुविज्ञ वैद्यों द्वारा निश्चित होनी उचित है।

भाग ५५ वे मंत्रमें कहा है कि सर्वदर्शन आदरपूर्वक मनुष्य करें। यह तो आरोग्यका एक साधन अपूर्वताके साथ मनुष्यके पास आया है। मनुष्य इसका उत्तम उपयोग करें और लाभ उठाएँ। जो मनुष्य मर चुके हैं वे तो पिगलोक के मार्गके पथिक बन चुके हैं। परंतु जो जीवित हैं उनको यहाँ रहकर ऐसा कार्य करना चाहिये कि जिससे उनको दीर्घ आयु प्राप्त होवे।

इस तरह इस सूक्तमें केवल प्रार्थनाएं ही हैं, परंतु उनमें भी बड़ा बोधमद उपदेश दिया है।

## यक्ष्म-चिकित्सा

कां ६, सू. ८५

( ऋषि.- भर्गवा । देवता.- वनस्पति । )

वरुणो वारयाता अयं देवो वनस्पतिः । यक्ष्मो यो अस्मिन्नाविष्टस्तुं देवा अवीवरन् ॥ १ ॥  
 इन्द्रस्य वचसा वयं मित्रस्य वरुणस्य च । देवानां सर्वेषां वाचा यक्ष्मं ते वारयामहे ॥ २ ॥  
 यथा वृत्र हुआ आर्षस्तुस्तम्म विश्वार्था यतीः । एवा ते अग्निना यक्ष्मं वैश्वानरेण वारये ॥ ३ ॥

अर्थ— ( अयं देव. वरुणः वनस्पतिः ) यह दिव्य वरुण नामक ऋषि ( वारयाते ) रोगनिवारण करती है। ( अस्मिन् यः यक्ष्मः आविष्टः ) इसमें जो रोग घुसा हुआ था ( तं उ देवाः अवीवरन् ) उसका देवोंने निवारण किया ॥ १ ॥

( इन्द्रस्य, मित्रस्य वरुणस्य, वचसा ) इन्द्र, मित्र, वरुण इनके वचनसे तथा ( सर्वेषां देवानां वाचा ) सब देवोंकी वाणीसे ( ते यक्ष्मं वारयामहे ) वेरा यक्ष्मरोग दूर करते हैं ॥ २ ॥

( यथा वृत्रः ) जैसे वृत्रने ( विश्वार्था यतीः आपः तस्तम्म ) चारों ओर बहनेवाले जलप्रवाहोंको रोक दिया था ( एवा ) उसी प्रकार ( ते यक्ष्मं ) तेरे रोगका ( विश्वानरेण अग्निना वारये ) वैश्वानर ऋषि द्वारा निवारण करते हैं ॥ ३ ॥

भाषार्थ— वरुण वृक्षके उपयोग करनेसे यक्ष्मरोग दूर होता है ॥ १-३ ॥

### वरुण वृक्ष

वेदमें जिसका नाम ' वरुण ' है उसी वृक्षको संस्कृत भाषामें ' वरुण ' कहते हैं। वरुण वृक्षकी औषधिते यक्ष्मरोग दूर होता है। इसकी हिंदीमें ' विलि ' वृक्ष कहते हैं। इसके गुण ये हैं—

कटु. उष्ण. रफ्तद्रोपप्लवः शिरोयातहः स्निग्धः आग्नेयः विद्रधिवातप्लव ॥ ( रा नि. ५. ९ )

वरुणः पित्तलो भेदो श्लेष्मरुच्छ्रादममारतान् ।

निहन्ति शुल्मवातास्त्रिर्मास्योष्णाग्निदीपनम् ।

कपायो मधुरस्तिक्तः कटुर्गो रक्षको लघुः ॥ ( भा० )

यां अङ्गयो यः कर्णो यां अक्षयो विसर्पकः । वि वृहामो विसर्पकं विद्रुधं हृदयामयम्  
परा तमज्ञातं यक्षममघराञ्च सुवामसि

॥ ३ ॥

अर्थ— (यः अंगयोः) जो अंगोंमें, (यः कर्णोः) जो कर्णोंमें, (यः अक्षयोः) जो आँखोंमें, (यः विसर्पकः) विसर्प रोग है, (विसर्पकं विद्रुधं हृदयामयं) उस विसर्प, फोडे और हृदयरोगको (विद्रुहामः) नष्ट करते हैं । (तं अमृतं यक्षं) उस अज्ञात यक्ष रोगको (अघराञ्च परा सुवामसि) गोचेकी गतिसे दूर करते हैं ॥ ३ ॥

भाषार्थ— जो अंगोंके, कानोंके, आँखोंके, हृदयके, रक्तके अथवा मांसके रोग होते हैं, जो विसर्प रोग है और फोडे फुन्सीका रोग है, अथवा इस प्रकारका जो अज्ञात रोग है, उसको इस औषधि द्वारा हम निम्नगतिसे दूर करते हैं ॥ ३ ॥

'चोपद्रु' एक औषधि है । यह नाम वेदमें है अन्य ग्रंथोंमें नहीं मिलता । इस सूक्तमें इसका बहुत वर्णन है, परंतु यह वनस्पति इस समय अज्ञात ही है । इस कारण इस विषयमें अधिक लिखना असंभव है । इस औषधिकी खोज करनी चाहिये । इसका कोई दूसरा नाम आर्यवैद्यकग्रंथोंमें हो तो उसका भी पता लगाना चाहिये ।

## क्षयरोगनिसकारण

कां. ६, सू. १०

( ऋषि.— भृगुऋषिः । देवता— यक्षमनाशनम् । )

अमेरिवास्य दहंत एति शुष्मिणं जृतेवं मत्तो विलपन्नपायति ।

अन्यमस्पर्दिच्छत्तु कं चिदग्रतस्तत्पुर्वधाप्य नमो अस्तु त्कमने ॥ १ ॥

नमो रुद्राय नमो अस्तु त्कमने नमो राज्ञे वरुणाय त्विषीमते ।

नमो दिवे नमः पृथिव्यै नम औषधीभ्यः ॥ २ ॥

अयं यो अभिशोचयिष्णुर्विश्वा रूपाणि हरिता कुणोपि ।

तस्मै तेऽरुणाय वभ्रवे नमः कुणोमि वन्याय त्कमने ॥ ३ ॥

अर्थ— (दहतः शुष्मिणः अस्य अग्नेः इव) जलनेवाले इस बलवान् अग्निके तापके समान यह ज्वर (पति) आता है । (उत मत्तः इव विलपन् अपायति) और उन्मत्तके समान बन्धवदाता हुआ चला जाता है । (अमृतः अस्त्व अन्यं कं चित् हृच्छत्तु) यह अनियमवाले मनुष्यकी आनेवाला ज्वर हमसे भिन्न किसी दूसरे मनुष्यकी हृष्ट छेदे । (तपुः—वधाय त्कमने नमो अस्तु) तपाकर बध करनेवाले इस ज्वरकी नमस्कार हो ॥ १ ॥

इद, (त्कमने) ज्वर, (त्विषीमते) तेजस्वी राजा वरुण, (दिवे पृथिव्यै औषधीभ्यः नमः) सुलोक भूलोक और औषधियों, इन सबके लिये नमस्कार हो ॥ २ ॥

(अयं यः अभिशोचयिष्णुः) यह जो शोक बजानेवाला है, (विश्वा रूपाणि हरिता कुणोपि) सब रूपोंकी पीला और निस्तेज बनाता है, (तस्मै तेऽरुणाय वभ्रवे) उस तप्त छात्र, भूरे और (वन्याय त्कमने नमः कुणोमि) वनमें उत्पन्न ज्वरकी नमस्कार करता हूँ ॥ ३ ॥

## क्षयरोग निवारण

### ज्वरके लक्षण और परिणाम

इस सूत्रमें ज्वरके लक्षण और परिणाम कहे हैं, देखिये उनके सूत्रक शब्द ये हैं—

१ अग्निः इव दहनम्— अग्निके समान जलता है, ज्वरके आनेके बाद शरीर अग्निके समान उष्ण होता है और वह उष्णता रक्तको जलाती है। (मं १)

२ शुष्मिन्— शोष उत्पन्न करता है, सुखा देता है। शरीरको सुखाता है। (मं १)

३ मत्तः इव विलपन्— पागल जैसे रोगीको बनाता है, इस कारण वह रोगी बड़बड़ाता रहता है। (मं, १)

४ अमृतः— यह ज्वर प्रतहीन अर्थात् नियम पालन न करनेवालेको ही आता है। अर्थात् नियमानुसृत व्यवहार करनेवालेको नहीं सताता। (मं १)

५ तपुः वधः— यह ज्वर तपाके वध करता है।

(मं १)

६ तपमा— बडे कष्ट देता है। (मं. १)

७ रुद्रः— यह खानेवारा है। (मं. २)

८ अभिनोचयिष्णुः— शोक बढानेवाला है। (मं. ३)

९ विश्वा रूपाणि हरिता कृणोति— शरीरको हरा, पीला अर्थात् निरस्तज बनाता है। ज्वर आनेवालेका शरीर पीका होता है। (मं. ३)

१० वन्यः— वनमें इसकी उत्पत्ति है। (मं. ३)

इस सूत्रमें इतने ज्वरके कारण, लक्षण और परिणाम कहे हैं। अतः पालन अर्थात् नियम पालन करनेसे यह ज्वर नहीं आता और आया हुआ दृष्ट जाता है। इसलिये इसको 'अमृत' कहा है। पृथ्वी भूमि, औषधी, वरुणराजाके सब जलस्थान, रुद्रके रुद्रसूक्तके स्थान और रूप इनकी मनुष्य-स्थासे यह ज्वर दृष्ट जाता है।

रुद्र सूत्रमें रुद्रका जो वर्णन है उसका विचार करनेसे पता लगता है कि यह ज्वर रुद्रका रूप है। रुद्रके दो प्रकारके रूप हैं, एक घोर (उष्ण) और एक शिव (शान्त)। इनके सम रहनेसे मनुष्यको आरोग्य प्राप्त होता है और विषम होनेसे रोग सताते हैं। इस प्रकार योजना द्वारा ज्वर दूर करनेका उपाय जाना जा सकता है।

## क्षयरोगका निवारण

कां. ६, सू. १४

(ऋषि - बभ्रुपिंगल । देवता— बलास ।)

अस्थिरं संपरुक्षंसमास्थितं हृदयामयम् । बलासं सर्वं नाशयाद्गोष्ठा यश्च पर्वसु ॥ १ ॥

निर्वलासं बलासिनः क्षिणोमिं मुष्करं यथा । छिनद्भ्यस्य बन्धनं मूलं पूर्वावा इव ॥ २ ॥

निर्वलासेतः प्रपंताशुंगः शिशुको यथा । अथो इटं इव हायनोर्प द्राक्षवीरहा ॥ ३ ॥

अथ— (अस्थिरं संपरुक्षंसं) इष्टियों और जोड़ोंमें डीलापन होनेवाले (आस्थित हृदयामयं) शरीरमें रहने-वाले हृदयके रोगको अर्थात् (सर्वं बलासं) सब क्षय रोगको और (यः अंगोष्ठाः च पर्वसु) जो अणवयो और जोड़ोंमें रहते हैं, उन सब रोगोंको (नाशय) नष्ट कर दे ॥ १ ॥

(यथा मुष्-करं) जिस प्रकार चोरी करनेवालेको दूर किया जाता है। (बलासिनः बलासं निःक्षिणोमिं) उसी प्रकार क्षयरोगको दूर करता हू। (उर्वावा. मूलं इव) जैसे ककड़ीके जड़को काटते हैं (अस्य बन्धनं छिनन्ति) उसी प्रकार इस रोगके संयथको छेद डालता हू ॥ २ ॥

हे (बलासं) क्षयरोग ! (यथा आशुंगः शिशुकोः) जिस प्रकार शिशुगामी बड़का जाता है। (इतः निःप्रपत) उसी प्रकार यहासे दृष्ट जा। (हायनः इटः इव) जैसे प्रविषय उगनेवाला घास नाशको प्राप्त होता है (अथो अर्वावहा अप द्राहि) उसी प्रकार बीरोंका नाश न करनेवाला तू बहांसे भाग जा ॥ ३ ॥

## कफक्षय

इस सूक्तमें 'बलास' शब्द है, इसका अर्थ कफ और कफक्षय है। यह शरीरके पर्वों, जोड़ों, हृदय और अन्यान्य अवयवोंमें रहता है और रोगीका नाश करता है। इसको दूर करनेका वर्णन इस सूक्तमें है। इसमें जिस उपायका वर्णन है, उसका पता नहीं चलता। इसलिये क्षयरोग निवारणका जो उपाय इस सूक्तमें कहा है उसके विषयमें कुछ अधिक कहना, बिना अधिक खोज किये, कठिन है। हमारे विचारसे तो यह सूक्त मानसचिकित्साका सूक्त है। अपने मनके स्त्रास्र्थप्रभाषणं विचारोंसे रोगीके रोग दूर होते हैं। इसका यहाँ संबंध प्रतीत होता है।

## खांसीको दूर करना

कां. ६, सू. १०५

( ऋषिः— उन्मोचनः । देवता— कासा । )

यथा मनो मनस्केतैः परापतत्याशुमत् । एवा त्वं कासे प्र पत मनुसोऽनु प्रवाच्यम् ॥ १ ॥  
 यथा बाणः सुसंशितः परापतत्याशुमत् । एवा त्वं कासे प्र पत पृथिव्या अनु संवतम् ॥ २ ॥  
 यथा सूर्यस्य रश्मयः परापतत्याशुमत् । एवा त्वं कासे प्र पत समुद्रस्यानु विश्वरम् ॥ ३ ॥

अर्थ— (यथा आशुमत् मनः) जिस प्रकार शीघ्रगामी मन (मनस्केतैः परा पतति) मनके विषयोंके साथ दूर जाता है, (एवा) इसी प्रकार, हे (कासे) खासे आदि रोग! (त्वं मनसः प्रवाच्यं अनु प्र पत) तू मनके प्रवाहके समान दूर भाग जा ॥ १ ॥

(यथा सुसंशितः बाणः) जिस प्रकार अतिदीक्ष्ण बाण (आशुमत् परापतति) शीघ्रतासे दूर जाकर गिरता है (एवा) इसी प्रकार, हे (कासे) खांसी! (त्वं पृथिव्याः संवतं अनु प्रपत) तू पृथ्वीके निम्न स्थलमें गिर जा ॥ २ ॥

(यथा सूर्यस्य रश्मयः) जिस प्रकार सूर्यकिरण (आशुमत् परापतन्ति) वेगसे दूर भागते हैं, (एवा) इस प्रकार, हे (कासे) खांसी! तू (समुद्रस्य विश्वरं अनु प्रपत) समुद्रके प्रवाहके समान दूर गिर ॥ ३ ॥

भावार्थ— मन, सूर्यकिरण और बाण इनका वेग बड़ा है। जिस वेगसे ये जाते हैं, उस वेगसे खांसीकी बीमारी दूर होवे ॥ १-३ ॥

(समवतः खांसी निवारणका उपाय मनके नीरोग संकल्प और सूर्यकिरणके संबंधमें होगा।)

## जरायुजि-रोग-निकारण-सूक्त

कां., १ सू. १२

( ऋषिः— भृगुवह्निराः । देवता— यक्ष्मनाराणम् । )

जरायुजः प्रथम उन्निपो वृषा वारंभजा स्तनयन्नेति वृष्ट्या ।  
 स नो मृडाति तुन्वा ऋजुगो रुजन् य एकमोजंस्त्रेधा विचक्रमे ॥ १ ॥

अर्थ— (वात+भ्र+जाः) वायु और मेघसे उत्पन्न होकर (प्रथमः जरायु+जः) पहिली जेरीसे उत्पन्न होने-वाला (उन्निपः घृषा) तेजस्वी बलवान् सूर्य (घृष्ट्या स्तनयन्) घृष्टिसे साथ गरजता हुआ (पति) चलता है। (स ऋजुगः) वह सीधा चलनेवाला और (रुजन्) दौघ दूर करनेवाला (नः तन्धे) हमारे शरीरको (मृडाति) छुल देता है। (यः) जो (एकं भोजः) एक सामान्यको (त्रेधा) तीन प्रकारसे (विचक्रमे) प्रकाशित करता है ॥ १ ॥



अङ्गे अङ्गे शोचिषां श्रिश्चियाणं नमस्यन्तस्त्वा हृविषा विधेम ।  
 अङ्गान्तर्समूहकान् हृविषा विधेम यो अग्रभीत्पर्वीत्या ग्रभीता ॥ २ ॥  
 मुञ्च शीर्षिकत्या उत कास एनं परुष्परुशिविवेशा यो अस्य ।  
 यो अग्रजा वातजा यश्च शुष्मो वनस्पतीन्सचतां पर्वतांश्च ॥ ३ ॥  
 शं मे परस्मै गात्राय शमस्त्ववराय मे । शं मे चतुर्भ्यो अङ्गेभ्यः शर्मस्तु तन्वेक्षु मर्म ॥ ४ ॥

अर्थ— (अंगे अंगे) प्रत्येक अवयवमें (शोचिषा शिश्चियाणं) अपने तेजसे रक्षनेवाले (त्वा) तुझको (नमस्यन्तः) नमन करते हुए (हृविषा विधेम) तेरी अर्पण द्वारा पूजा करते हैं । (यः) जो (ग्रभीता) प्रदण करनेवाला (अस्य पर्व) इसके जोड़को (अग्रभीत्) प्रदण करता है उसके (अंकान् समंफान्) चिन्होंको और मिले हुए चिन्होंको (हृविषा विधेम) हवनके अर्पणसे पूजे ॥ २ ॥

(शीर्षिकत्याः) सिरदर्दसे (उत) और (यः कासः) जो खांसी है उससे (एनं मुञ्च) इसको छुड़ा । तथा (अस्य) इसके (पदः पदः) जोन जोड़में जो रोग (आविवेश) घुस गया है उससे भी छुड़ा । (यः अग्रजाः) जो मेघोंकी वृष्टिसे उत्पन्न हुआ है अथवा जो (वातभजाः) वायुसे उत्पन्न हुआ है तथा जो (शुष्मः) उष्णताके कारण उत्पन्न हुआ है, उसको दूर करनेके लिये (वनस्पतीन् पर्वतान् च) वृक्ष, वनस्पति और पर्वतोंके साथ (सचतां) सम्बंध करें ॥ ३ ॥

(मे परस्मै गात्राय शं) मेरे श्रेष्ठ अवयवोंका कल्याण हो । (अवराय शं अस्तु) मेरे साधारण अवयवोंका कल्याण हो । (मे चतुर्भ्यः अंगेभ्यः शं) मेरे चारों अंगोंको आरोग्य प्राप्त हो । (मम तन्वे शं अस्तु) मेरे शरीरके लिये सुख होवे ॥ ४ ॥

भाषार्थ— वायु और मेघसे प्रकट होकर मेघोंके आचरणसे प्रथम बाहर निकला हुआ तेजस्वी वृष्टि और मेघमौसमीके साथ आ रहा है । वह अपनी सीधी गतिसे दोपों अथवा रोगोंको दूर करता हुआ हमारे शरीरोंकी निरोगता बढ़ाता है और हमें सुख देता है । वह सूर्यका एक ही तेज तीन प्रकारसे कार्य करता है ॥ ३ ॥

वह शरीरके प्रत्येक अंगमें अपने तेजके अंशसे रहता है, उसका महत्त्व जानकर, हम हवन द्वारा उसका सत्कार करते हैं । जो मनुष्यके हरएक जोड़में रहता है उसके प्रत्येक चिन्हका भी हवन द्वारा हम सत्कार करते हैं ॥ २ ॥

इसकी सहायतासे सिरदर्द हटाओ, खांसी हटाओ, जोड़के अंदरकी पीड़ाको हटाओ । जो रोग मेघोंकी वृष्टिसे अर्थात् कफसे, वायुके प्रकोपसे अर्थात् वातसे और गर्मीके कारण अर्थात् पित्तसे होते हैं उनको भी हटाओ । इसके लिये वनस्पतियों और पर्वतोंका सेवन करो ॥ ३ ॥

इससे मेरे उत्तम अंग, साधारण अंग तथा मेरे चारों अंग अर्थात् मेरा सब शरीर निरोग होवे ॥ ४ ॥

## श्र्वासादि-रोग-निवारण सूक्त

यह 'तफमनाशन गण' का सूक्त है अर्थात् रोगादि-नाशक भाव इसमें है ।

### महत्त्वपूर्ण रूपक

सबसे पहले प्रथम मंत्रमें वर्णित महत्त्वपूर्ण रूपक विचार करने योग्य हैं । यहाँ सुपुत्रका वर्णन बड़े महत्त्वपूर्ण रूपकसे किया है । इस रूपकमें सूर्य ही 'पुत्र' है सूर्यके पुत्र होनेका

वर्णन वेदमें अनेक स्थानमें आया है । यहाँका यह वर्णन समग्रनेके लिये कुछ निसर्गकी ओर ध्यान देनेकी आवश्यकता है ।

बरसातके दिनोंमें जब कई दिन आकाशमेघोंसे आच्छादित रहता है और सूर्यदर्शन नहीं होता, वृष्टि होती है, वायु चलती है, थिनकी चमकी है तब कभी कभी ऐसा होता है कि थोड़ी

वायु चलनेसे बीचका आकारा मेघरहित हो जाता है और स्वच्छ सूर्य मण्डल दिखाई देता है। मानो यही पुत्र-दंन है। पुत्रजन्मके समयमें भी प्रसूति होत ही गर्भज उपर तैरी आदिका घेदन होता है जलादि प्रवाह प्रसूतिके समय हाते हैं यह सब माना सूर्यपर वेष्टित मेघ और इनकी वृष्टि है। इस प्रकार इस उपमामें साम्य देख सकते हैं।

बहुत दिनातक मघाच्छादित आकाशके पश्चात् जब सूर्य दान हाता है हवा साफ हो जाती है तब मनुष्योंको अत्यत आनन्द होता है, मनुष्य प्रसन्न चित्तसे उत्सव मनाते हैं। इसी प्रकार जब गर्भणी स्त्रीके पुत्र प्रसव होता है उसपरकी नरी अलग की जाती है उसका स्वच्छ किया जाता है, तब उसका मुखरूपी सूर्य देखकर जो आनन्द माताके हृदयमें चमक उठता है उसका वर्णन क्या कभी शब्दोंसे होना सम्य ह ! माताका आनन्द इन्हीं शब्दोंसे व्यक्त हो सकता है कि 'यह पुत्र घरका सूर्य है यह माताके हृदयकी ज्योति है यही माताकी आर्खाका प्रकाश है।' जिस प्रकार सूर्य अंधेरा हटाता है, उसी प्रकार पुत्र घरकी, कुलकी और जातिकी उज्ज्वल बनाता है। इस प्रकार बालकके मुखकी रोशनीका वर्णन माता अपने शब्दरहित भावोंसे ही कर सकती है। परतु यहां नूतनोत्पन्न बालकका वर्णन ही करना नहीं है, किंतु जीवनदाता सूर्यका ही वर्णन अर्थात् सूर्यके जीवन-पापक रश्मि-रसायनका वर्णन करना है।

प्रायः प्रसूति समय तथा पश्चात् स्त्रियोंमें अज्ञप्ता भा जाती है और नाना रोगाके उत्पन्न होनेकी सम्भावना उत्पन्न हाती है। इसलिये इस कष्टको दूर करना सुगमतासे किस रीतिसे साध्य हाता है, यही बताना सूक्तका मुख्यतया विषय है। मानो इस मियसे आरोग्यका विषय इस सूक्तमें प्रदर्शित किया है।

### आरोग्यका दाता

सूर्य ही आरोग्यका दाता है यह बात इस सूक्तके प्रथम मंत्रके उत्तरार्थमें स्पष्ट की है।

तत्र न सो ऋजुगो रजन् मृडाति । ( म १ )

'सोष जानेवाला दायाका नाश करके वह (सूर्य) हमारे शरीरकी आरोग्य ऋता है' इस मंत्र भागका स्पष्ट भाग्य यह है कि वह सूर्य शायोंको दूर करता है और आरोग्य पढाता है। यदि यह सत्य है तो यह भी सत्य है कि सूर्य प्रकाश जहाँ नहीं पहुँचता वहाँ आरोग्यका रहना संभव ही

नहीं है। प्रसूतिक स्थानम भी विपुल प्रकाश आना चाहिये, तभी माता और नूतन उत्पन्न बालकका स्वास्थ्य उत्तम रह सकता है। यदि घरक कमरोंमें विपुल प्रकाश आता रहेगा ता घरवालोंका स्वास्थ्य ठीक रहेगा। इस प्रकार वेद कहता है कि सूर्य प्रकाश सधने स्वास्थ्यके लिये आवश्यक है।

प्रथम मंत्रका अन्तिम कथन है कि ( एकमोजस्रेधा विच ज्रमे ) अर्थात् एक ही शक्ति तीन प्रकारसे प्रकाशित हो रही है। यह बात कई स्थानोंमें सत्य है। सूर्यका ही तेज छुलो कमें सूर्य प्रकाशसे, अन्तरिक्षमें विद्युत् रूपसे और भूलाकमें अग्निके रूपसे प्रकाशित हा रहा है। यही बात शरीरमें मस्तिष्कमें मज्जासूक्ष्मों, हृदयमें पाचनशक्तिके रूपमें और सब शरीरमें उष्णताके रूपमें सूर्यका तेज प्रकाशता है और विविध काय करता है। आरोग्यका विचार करनेसे सम्य इस बातका अवश्य विचार करना चाहिये। सूर्य प्रकाशसे इन तीनों शारीरिक स्थानोंमें योग्य परिणाम हाकर शरीरका आरोग्य होता है बुद्धिका तेज बढ़ता है और सुखकी वृद्धि होती है। यह है सक्षेपस सूर्यका हमारे आरोग्यसे संबंध।

इस रीतिसे प्रथम मंत्रम आरोग्यका मूलमंत्र बतया है और उपमासे यह भी कहा है कि जिस प्रकार घरमें बालक-रूपी सूर्यका उदय होता है, उसी प्रकार विश्वमें दिवस्पुत्र सूर्यका उदय होता है। घर एक छोटा विश्व है तथा विश्व ही एक बड़ा घर है। इसलिये इस घरके सूर्यका और विश्वके सूर्यका संबंध देखना चाहिये। आरोग्यके लिये ता इस घरक सूर्यका विश्वक साथ संबंध करना चाहिये अर्थात् जहातक हो सके यहातक बालकको घरमें बंद न रखते हुए विश्वसूर्यके खुले प्रकाशमें शनै शनै लानेका यत्न करना चाहिये, जिससे घरका सूर्य भी नीरोग और चलवान् बन सके।

### सूर्यकिरणोंमें चिकित्सा

भाग द्वितीय मंत्रमें कहा है कि ( अगे अगे शोचिषा शिश्रियाण ) शरीरके प्रत्येक अंगमें तत्रक भ्रमसे यह सूर्य रहता है, उनको ( नमस्यन्त ) नमन करना चाहिये, अर्थात् उसका आदर करना चाहिये सूर्यके तत्रसे अपने तत्रको बढाना चाहिये। जो लोग घरके अंधरे कमरोंमें अपने आपकी बंद रखते हैं वे निस्तेज हात हैं, परतु जो सुली हवामें घूमते हुए सूर्यप्रकाशसे अपना तत्र बढाते हैं वे तेजस्वी होने पाते हैं।

शरीरके प्रत्येक ( पत्र ) जोड़में यह अंग रहता है, इस सूर्यके अंगने इम स्थानपर ( अभीता ) अपना अधिकार

जमा रखा है। हर एक अवयवमें इसका ( अकान् ) चिन्हां को पहचानना चाहिये और ( स्मकान् ) मिटे जुले चिन्हां को भी पहचानना चाहिये। जैसे आखमें तेजरूपसे सूर्यका निवास है, अन्य स्थानोंमें अन्य अशक्ति है। यह सब जानना चाहिये। और जिस स्थानमें अनिरोग्य या बीमारी हुई हो उस स्थानका आरोग्य सूर्य-प्रकाशका उचित रीतिसे प्रयोग करके प्राप्त करना चाहिये। संवेदन मंद सूर्यके प्रकाशमें सुधी अंशसे सूर्यका विष देखनेसे प्रायः नेत्ररोग दूर हो जाते हैं। विशेष नेत्ररोगोंके लिये विशेष युक्तिसे सूर्य-किरणका प्रयोग करना चाहिये। विशेष अंगके लिये भी विशेष युक्ति ही सूर्यकिरणका प्रयोग करना होता है साधारण आरोग्यके लिये वह विशेष अवयव सूर्यकिरणोंमें तपानेसे भी बहुतसा कार्य हो जाता है। इस युक्तिसे कबल सूर्य-किरणचिकित्सासे बहुतसे रोगोंको दूर करना संभव है। यदि सूर्यके सहन होने लयक उष्ण प्रकाशमें नगा शरीर कुछ देर तक तपाना जाय तो भी सर्वसाधारण शरीरकी बीरोगता बढ़ती है। शीतकालमें यह करना उत्तम है, परंतु गर्मीके दिनों और उष्ण देशोंमें विचारसे और युक्तिसे ही इसका प्रयोग करना चाहिये। नहीं तो आरोग्यके स्थानपर अनारोग्य भी हो सकता है इसलिये यह सब अभ्यास युक्तिसे ही बढ़ाना चाहिये।

तृतीय मंत्रमें ( शीर्षकत्या. ) सिरदर्द, ( कास ) खासी, ( पर ) संधिस्थानके रोगोंका उक्त भी प्रकार हटानेका उपाय बताया है। ( वातजा ) वात, ( शुष्म )

पित्त, ( अश्रुजा. ) कफके प्रकोपके कारण उत्पन्न हुए अन्य रोगोंका भी उसी युक्तिसे दूर करनेका मार्ग तृतीय मंत्रमें बताया है। ( पर्वतान् सचता ) तथा पर्वतों पर रहकर ( वनस्पतीन् सचता ) उचित वनौषधियोंका सेवन करनेका भी उपदेश इसी मंत्रमें है। वनौषधियोंका सेवन करनेका भी उपदेश इसी मंत्रमें है। वनौषधियोंका सेवन दो प्रकारसे होता है, एक वृक्षादिकोंके नीचे रहनेसे और दूसरे योग्य औषधियोंके रसादिका उपयोग करनेसे पर्वतोंके उच्च शिखरोंपर निवास करना और वृक्षोंके नाचे बैठना उठना बड़ा आरोग्यदायक है, यह बातें हमने कई रोगियोंपर युक्तिसे आजमाई हैं और हमारा अनुभवसे बड़ी लाभदायक सिद्ध हुई हैं।

चतुर्थ मंत्रमें सिर आदि उत्तमांग तथा पाव आदि अधरांग तात्पर्य सब शरीरका स्वास्थ्य-पूर्वक रीतिसे प्राप्त उपाय करनेका प्रार्थना मंत्रद्वारा बताया है।

### सर्वसाधारण उपाय

इस सूत्रसे सर्व साधारणके लिये भी बड़ा बोध प्राप्त हो सकता है। मुख्य बात है कि जो नगे होकर सूर्यकी किरणोंमें घूमते हैं अर्थात् अपने शरीरको सूर्यकिरणोंसे तपाने हैं उनका चर्म रोग, खासी, दमा तथा क्षय आदि रोग होते ही नहीं। ये सब रोग उनको होते हैं कि जो नगे शरीरपर सूर्यकिरण नहीं लेते, अर्थात् सदा वस्त्रोंसे ढेदित होकर तग मकानोंमें रहते हैं। वेदमें इसीलिये घरका नाम ही ' क्षय ' आता है।

## चिकित्सा-चिकित्सा

कां. ७, सू. ५६

( ऋषि - भधर्वा । देवता - वृश्चिकादय, वनस्पति, ब्रह्मणस्पति । )

तिरश्चिराजेरसितात्पृदाकोः परि सभृतम् । तरुङ्कपर्वणो विषभियं वीरुदनीनशत् ॥ १ ॥

अर्थ— ( तिरश्चि-राजे असितात् ) तिरछी रेखावाले, काले और ( पृदाको कचपर्वण ) नाग जैसे पर्ववाले सांपके ( सभृत तत् विष ) इकट्ठे हुए उस विषको ( इय चीटत् परि अनीनशत् ) यह वनस्पति नष्ट करती है ॥ १ ॥

भावार्थ— जिसपर तिरछी लकीरें होती हैं और जिसके पर्व होते हैं ऐसे सांपके विषको मधु नामक वनस्पति दूर करती है ॥ १ ॥

इयं वीरुन्मधुजाता मधुश्चुन्मधुला मधुः । सा विह्वृतस्य भेषज्यथो मशकृजर्मनी ॥ २ ॥  
 यतो दुष्टं यतो घृतं ततस्ते निर्ह्वयामसि । अर्मस्य तृप्रदंशिनो मशकस्यासं विषम् ॥ ३ ॥  
 अयं यो वक्रो विपर्युर्ध्विगो मुखानि वक्रा वृजिना कृणोपि ।  
 तानि त्वं ब्रह्मणस्पत इपीकामिव सं नमः ॥ ४ ॥  
 अरसस्य शर्कोटस्य नीचीनस्योपसर्पतः । विषं ह्यस्याद्विषयो एनमजीजमम् ॥ ५ ॥  
 न तं ब्राह्मोर्वलमस्ति न शीर्षे नोत मध्यतः । अध किं पापयामुया पुच्छे विमर्ष्यर्मकम् ॥ ६ ॥  
 अदन्ति त्वा पिपीलिंसा वि वृश्न्ति मयूर्युः । सर्वे भल व्रथाथ शर्कोटमरसं विषम् ॥ ७ ॥

अर्थ— (इयं वीरुत् मधु-जाता मधुला) यह वनस्पति मधुरताके साथ उत्पन्न हुई, मधुरता देनेवाली (मधुश्चुत् मधुः) मधुरताकी चुभानेवाली और स्वयं भी मधुर है। (सा विह्वृतस्य भेषजी) वह कुटिल सापके विषकी औषधि है और वह (मशक-जर्मनी) मच्छरके नाश करनेवाली है ॥ २ ॥

(यतः दुष्टं) जहाँ काटा गया है, (यतः घृतं) जहाँसे रस पिया गया है, (ततः) वहाँसे (तृप्रदंशिनः अर्मस्य मशकस्य) तीक्ष्णतासे काटनेवाले छंटे मच्छरके (अरसं विष निः क्षयामसि) रसहीन विषको हम हटा देते हैं ॥ ३ ॥

हे (ब्रह्मणस्पते) ज्ञानके स्वामिन् ! (यः अयं वक्रः वि-परुः) जो यह टेढ़ा और संघिस्थानमें तिथिल और (व्यंगः) बुरूप भंगवाला हुआ है और जो (मुखानि वक्रा वृजिना कृणोपि) मुलोंको टेढ़े मेढ़े और विरूप करता है, (तानि त्वं ह्यपिकां इय सं नमः) उनको तू मुझके समान सीधा कर ॥ ४ ॥

(अरसस्य नीचीनस्य उपसर्पतः) नीरस और नीचेसे भानेवाले (अस्य शर्कोटस्य विषं) इस बिच्छू या सर्पके विषको मैं (आ अद्विपि) रगिड़त करता हूँ, (अथो एनं अजीजमं) और इसको मार डालता हूँ ॥ ५ ॥

हे बिच्छू ! (ते ब्राह्मोः यत् न अस्ति) तेरी बाहुओंमें बल नहीं है और (नः शीर्षे उत न मध्यतः) न सिरमें और ना मध्य भागमें ही है। (अयं किं अमुया पापया) तब फिर क्यों इस पापवृत्तिसे (पुच्छे अर्मकं विमर्षिं) पुच्छमें थोड़ासा विष धारण किए रहता है ? ॥ ६ ॥

(पिपीलिंसाः त्वा अदन्ति) चीटिया तुझे खाती हैं, (मयूर्युः विवृश्न्ति) मोरनियां तुझे काट डालती हैं। (सर्वे भल व्रथाथ) सब मली प्रकार कहते हैं कि (शर्कोटं विषं अरसं) बिच्छूका विष सुखी करनेवाला है ॥ ७ ॥

भाषार्थ— यह वनस्पति मीठे रसवाली है, मिठासके लिये प्रसिद्ध है, इसका नाम मधु है। वह विषबाधासे टेढ़ेमेढ़े हुए रोगीके लिये उत्तम औषधि है। इससे मच्छर भी नष्ट होते हैं ॥ २ ॥

जहाँ काटा गया है और जहाँसे रस पिया गया है, वहाँसे मच्छर आदिके विषको ठण औषधिके प्रयोगसे हटा देते हैं ॥ ३ ॥

विषबाधासे जो रोगी टेढ़ा मेढ़ा, विरूप भंगवाला, ढीले सधियोंवाला हो गया है और जो अपने मुँह टेढ़े मेढ़े करता है, उस रोगीको इस औषधि द्वारा ठीक किया जा सकता है ॥ ४ ॥

नीचेसे भानेवाले सुखी पैदा करनेवाले, सापके या बिच्छूके विषको हम इससे दूर करते हैं और उनको हम मार भी देते हैं ॥ ५ ॥

बिच्छूका बल बाहुओंमें, विरुध बलवा मध्यभागमें नहीं है। केवल पूँछके अग्रभागमें उसका विष रहता है ॥ ६ ॥

चीटियां, मोरनियां या मुर्गियां उसको (बिच्छू और सापको भी) खा जाती हैं। इनका विष शुष्कता उत्पन्न करने-वाला है इस वृत्तिससे यह विष निरर्थक हो जाता है ॥ ७ ॥

य उभाभ्यां प्रहरसि पुच्छेन चास्येनि च । आस्येदु न ते विषं किमु ते पुच्छधार्वसत् ॥ ८ ॥

अर्थ— (यः पुच्छेन च आस्येन च उभाभ्यां) तू पंखे और मुख दोनोंसे (प्रहरसि) प्रहार करता है परन्तु (ते आस्ये विषं न) तेरे मुखमें विष नहीं है, (किं उ पुच्छधौ असत्) फिर पंखमें क्या है ? ॥ ८ ॥

भाषार्थ— विच्छू पंखसे प्रहार करता है, मुखसे भी काटता है । पर इसके मुखमें विष नहीं है केवल पंखमें ही है ॥८॥

इसमें सर्पविष अथवा विच्छूका विष दूर करनेके लिये मधुनामक औषधिका उपयोग करनेको कहा है । यह औषध शलिया इलाज है । परन्तु यह कौनसा वनस्पति है इसका पता नहीं चलता । विषबाधासे शरीरपर जो परिणाम होता है, उसका वर्णन चतुर्थ मंत्रमें है । भयंकर सर्पविषसे मनुष्य कुरूप और टेढ़ामेढ़ा हो जाता है । इस सूक्तमें कहा हुआ अन्य भाग सुबोध है । इसलिये उस विषयमें अधिक लिखनेका आवश्यकता नहीं है ।

## विषको दूर करना

कां. ४, सू. ६

( ऋषि— गुरुमान् । देवता — तक्षक । )

ब्राह्मणो जज्ञे प्रथमो दशशीषो दशास्यः । स सोमं प्रथमः पपौ स चकारारसं विषम् ॥ १ ॥

यावती चावापृथिवी वरिष्णा यावत्सप्त सिन्धवो वितष्टिरे ।

वाचं विषस्य दूपर्णां तामितो निरवादिषम् ॥ २ ॥

सुपूर्णस्त्वा गुरुमान् विषं प्रथममावयत् । नामीमदो नारुरुप उतास्मा अमवः पितुः ॥ ३ ॥

अर्थ— (प्रथमः दशशीषः दशास्यः ब्राह्मणः जज्ञे) सबसे प्रथम दस सिर और दस मुखवाला ब्राह्मण हुआ । (सः प्रथमः सोमं पपौ) उसने पहले सोमरसका पान किया और (सः विषं अ-रसं चकार) उसने विषको रसरहित बना दिया ॥ १ ॥

(यावती चावापृथिवी वरिष्णा) जहांतक दुलोक और भूलोक फैले हुए हैं और (सप्त सिन्धवः यावत् वितष्टिरे) सात नदियां फैली हुई हैं, वहांतक (विषस्य दूपर्णां तां वाचं) विषको दूर करनेवाली उस शणीको (इतः निरवादिषम्) वहाले मैंने कह दिया है ॥ २ ॥

हे विष ! (गुरुमान् सुपूर्णाः) वेगवान् गुरुवर्षादि (प्रथमं त्वा आवयत्) प्रथम तुझे खाया । उसे (न अमीमदः) न तूने उन्मत्त किया और (न अरुरुपः) न बेहोश ही किया । (उत अस्मै पितुः अमवः) पर इसके विपरीत तू उसके लिए मर बन गया ॥ ३ ॥

भाषार्थ— शानी ब्राह्मणने सोमपान करके विषको दूर किया ॥ १ ॥

यह विष दूर करनेके उपाय की मैं घोषणा करता हूँ, यह सब जगत्में फैल जावे ॥ २ ॥

गुरुवर्षाको विषकी बाधा नहीं होती, वह विष खाता है परन्तु यह न तो पागल होता है और ना ही बेहोश होता है, क्योंकि विष तो उसके लिए भय जैसा है ॥ ३ ॥

यस्तु आस्यत्पञ्चाङ्गगुरिर्वकाच्चिदधि घन्वनः । अपस्कम्भस्य शल्यान्निरंवीचमहं विपम् ॥ ४ ॥  
 शल्याद्विषं निरंवीचं प्राञ्जनाद्दुत पर्णधेः । अपाष्ठाच्छृङ्गात्कुर्मलान्निरंवीचमहं विपम् ॥ ५ ॥  
 अरसस्त इषो श्लयोऽर्थो ते अरसं विपम् । उतारसस्य वृक्षस्य घनुष्टे अरसारसम् ॥ ६ ॥  
 ये अपीपन्थे अदिहन्थ आस्यन्थे अनासृजन् । सर्वे ते वध्र्यः कृता वध्रिर्विपगिरिः कृतः ॥ ७ ॥  
 वध्र्यस्ते खनितारो वध्रिस्त्वर्षस्योषधे । वध्रिः स पर्वतो गिरिर्यतो जातमिदं विपम् ॥ ८ ॥

अर्थ— (यः पचांगुरिः) त्रिस पांच अगुलियोसि युक्त वीरने / यक्रात् चित् घन्वनः अधि ) देवे घनुषके (अपस्कम्भस्य शल्यात्) बघनसे निकाले गए बाणसे (ते विपं अहं निरवोचं) विपको मैंने दूर किया है ॥ ४ ॥

(शल्यात् प्राञ्जनात् उत पर्णधेः) शल्यसे, नीचेके भागसे और पंखवाले स्थानसे (विपं निरवोचं) मैंने विप हटाया है, (अपाष्ठात्, शृङ्गात्, कुर्मलात्) फालसे, सांगसे और बाणके अन्य भागसे (अहं विपं निरवोचं) मैंने विप दूर किया है ॥ ५ ॥

हे (इषो) बाण ! (ते शल्यः अरसः) तेरे बाणके आगेका हिस्सा निस्सार है, (अर्थो ते विपं अरसं) और तेरा विप भी साररहित है, हे (अरस) रसरहित शुष्क ! (उत अरसस्य वृक्षस्य ते घनुः) साररहित वृक्षका ठेरा घनुष (अरसं) निस्सार हो जाए ॥ ६ ॥

(ये अपीपन्थे) जिन्होंने पीसा है, (ये अदिहन्थे) जिन्होंने जलाया है, (ये आस्यन्थे) जिन्होंने फेंका है, (ये अनासृजन्थे) जिन्होंने लक्ष्मण बाण छोड़ा है (सर्वे ते वध्र्यः कृताः) वे सब निर्वैल कर दिए गए हैं, (विपगिरिः वध्रिः कृतः) विपके पर्वत भी निर्वैल कर दिए गए हैं ॥ ७ ॥

हे (ओषधे) विपकी औषधि ! (ते खनितारः वध्र्यः) तेरे खोदनेवाले नि सच हुए, (स्वं वध्रिः अस्ति) तू भी नि सच हो गई है । (यत इदं विपं जातं) जहाँसे यह विप उत्पन्न हुआ है । (स पर्वतः गिरिः वध्रिः) यह पर्वत और पहाड़ भी निर्वैल हुआ है ॥ ८ ॥

भाषार्थ— वीर शोग जो विपसे पूर्ण बाण चलते हैं, उससे हम विपको दूर करते हैं ॥ ४ ॥

बाणके आदि मध्य और अग्रभागसे हम विपको दूर करते हैं ॥ ५ ॥

इस प्रकार सब बाण हम विपसे रहित करते हैं ॥ ६ ॥

जो विपको पीसते हैं, उससे बाणको घुसाते हैं, जो बाण फेंकते हैं, अथवा बांधते हैं, उनके सब प्रयत्न इस रीतिसे असफल हुए हैं और उनका विप भी नीरस ही सिद्ध हुआ है ॥ ७ ॥

इस प्रकार विपवलीको खोदनेवाले व त्रिस पर्वतपर विपवृक्ष उगने हैं यह पर्वत भी नि सच हुआ है ॥ ८ ॥

### विप दूर करनेका उपाय

इस मूकमें विप दूर करनेके उपाय बताए हैं । पहिला उपाय 'सोम पान' है । सोम पान करनेसे विप दूर होता है । (म १) प्रथम मंत्रमें यह उपाय कहा है । इसमें कहा है कि 'दस शीर्षं नीर दस सुखवाला माझण उपपन्न हुआ, उसने सोमपान किया जिससे विपबाधा नहीं हुई ।' इसमें 'दशशीर्षं' और 'दशास्य शब्द माझणके विशेषण हैं । शीर्ष शब्द बुद्धिका और आस्य शब्द वध्र्यवका वाचक है । दस गुणा बुद्धिमान् और दस गुणा विद्वान्, यह इस शब्दका भाव है । जो ऐसा विद्वान् सोमपान करके उसका यज्ञशेष सोम पीता है उसका विप दूर होता है, यह यहाँ आशय दीक्षता है । सर्वत्र सोमपान होते रहे और सब देश निर्विप हों । जल वायुको निर्दोष और निर्विष करनेका उपाय यह सोम पाप है ।

दूसरा उपाय गरुडपक्षीका है । गरुड सार आदि विपजन्तुओंको खाता है, उनका विप उनके पेटमें जागता है, परन्तु उमको विपबाधा नहीं होती, मानो यह विप उसका भक्ष ही बन जाता है । संभव है कि इस विषयकी योग्य शोध करनेसे विष शमन करनेके उपायका ज्ञान हो जावे ।

अन्य मंत्रोंका विषय सुद्धमें विषदग्ध बाणके लयनेसे होनेवाले विषबाधाके संचयका विष दूर करनेका है ।

## विषको दूर करना

कां. ४, सू. ७

( ऋषिः— गरुडान् । देवता— वनस्पतिः । )

वारिदं वारयातै वर्णावत्यामधि । तत्रामृतस्यासिक्तं तेनां ते वारये विषम् ॥ १ ॥  
 असं प्राच्यं विषमंसं यद्वेदीच्यम् । अथेदमधराच्यं क्रम्येण वि कल्पते ॥ २ ॥  
 क्रम्यं कृत्वा तिर्यं पीवस्पाकषुदारथिम् । क्षुधा किल त्वा दुष्टनो जक्षियान्त न रुरूपः ॥ ३ ॥  
 वि ते मदं मदावति शरथिव पातयामसि । प्र त्वां चरुमिव येपन्तं वचसा स्थापयामसि ॥ ४ ॥  
 परि ग्राममिवाचितं वचसा स्थापयामसि । तिष्ठं वृक्ष इव स्थाम्न्यभिखाते न रुरूपः ॥ ५ ॥

अर्थ— ( वरणावत्यां अधि ) वारणानामक औषधिमें रहनेवाला ( इदं वारं वारयातै ) यह रस, जल, विषको दूर करता है । ( तत्र अमृतस्य आसिक्तं ) वहां अमृतका स्रोत है ( तेन ते विषं वारये ) उससे तेरा विष मैं हटाया हूँ ॥ १ ॥

( प्राच्यं विषं अ-रसं ) पूर्व दिशाका विष रसहीन होवे ( यत् उदीच्यं अरसं ) जो उत्तर दिशामें विष हो वह भी रसहीन होवे । ( अथ इदं अधराच्यं ) और जो नीचेकी दिशाका यह विष है वह ( क्रम्येण विकल्पते ) दही से विकल होता है ॥ २ ॥

हे ( दुःखतनो ) दोषयुक्त शरीरवाले ! ( तिर्यं=तिल्यं ) तिलोका ( पीवः+दाक ) धीके साथ पका हुआ ( उदा-रथि=उदर-थि ) पेटको ठीक करनेवाला ( क्रम्यं ) दही मिश्रित अन्न यदि ( क्षुधा किल जक्षियान् ) क्षुधाके अनुकूल खाया जाये तो ( सः त्वा न रुरूपः ) वह तुझे बेहोश नहीं होने देगा ॥ ३ ॥

हे ( मदावति ) मूर्च्छा खानेवाली ! ( ते मदं शरं इव वि पातयामसि ) तेरी बेहोशीको बाणके समान दूर फेंक देते हैं । और ( येपन्तं चरं इव ) चनेवाले बर्तनके समान ( त्वा वचसा प्रस्थापयामसि ) तुझको वचा औषधिसे हम हटा देते हैं ॥ ४ ॥

( आचितं ग्रामं इत् ) इकट्ठे हुए ग्रामीण जनोके समान तुझको हम ( वचसा परि स्थापयामसि ) वचा औषधिसे स्थिर कर देते हैं । ( स्थासि वृक्ष इव तिष्ठ ) स्थानपर वृक्षके समान स्थिर रह । हे ( अभि-खाते ) उदा-ससे खोदी हुई ! तू ( न रुरूपः ) बेहोश मत कर ॥ ५ ॥

भावार्थ— वारणा नामक औषधिका रस विषको दूर करता है, उसमें जो अमृतका स्रोत होता है उससे विष दूर होता है ॥ १ ॥

इससे पूर्व दिशा और उत्तर दिशाका विष शान्त होता है । निम्नभागका विष दहीके प्रयोगसे विकल सा होता है ॥ २ ॥ विष शरीरको विगाहता है । उसके लिये तिलोके पाकमें बहुत धी डाल कर उसका उत्तम पाक बनाकर और उसको दहीके साथ मिश्रित करके अपने पेटकी स्थिति और मूखके अनुकूल खाया जाये तो विषसे जानेवाली मूर्च्छा दूर हो सकती है ॥ ३ ॥

औषधिके विषसे मूर्च्छा या बेहोशी जाती हो तो उसके लिये वचा औषधिका प्रयोग किया जाये, इससे मूर्च्छा दूर होगी ॥ ४ ॥

वचा औषधिके प्रयोगसे विष अपना असर नहीं कर सकता और बेहोशी दूर होती है ॥ ५ ॥

पवस्त्वैस्त्वा पर्यंश्रीणन्दुशेभिरजिनैरुत । प्रक्रौरसि त्वमोपधेऽभ्रिखाते न रूरुपः ॥ ६ ॥

अनात्ता ये वः प्रथमा यानि कर्माणि चक्रिरे । वीरान्ने अत्र मा दभन्तद्व एतत्पुरो दधे ॥ ७ ॥

अर्थ— ( पवस्त्वै. दुशेभि. उत अजिनैः ) ओढनेकी खादरे, दुशाले और कृष्णाजिनोसे, हे ओपधे ! तू ( प्रक्रौर-असि ) खरीदी जाती है । हे ( अश्रि-खाते ) बुझाले खोदी हुई ! तू ( न रूरुप. ) मूर्च्छित नहीं करती ॥ ६ ॥

( ये प्रथमा. अनात्त. ) जो पहिले श्रेष्ठ ज्ञानी पुरप थे । उन्होंने ( कः यानि कर्माणि चक्रिरे ) तेरे लिये जो कर्म किये, वे ( न. वीरान् अत्र मा दभन् ) हमारे वीरोंको यहा कष्ट न दें । ( तत् पतत् प. पुर. दधे ) वह यह सब तुम्हारे सम्मुख मैं धरता हू ॥ ७ ॥

भावार्थ— यह औपधि एक बिकाऊ चीज है, इससे सूअर हट जाती है, इसलिये यह विविध वस्तुएं देकर खरीदी जाती है ॥ ६ ॥

इस प्रकारक औपधिके प्रयोगसे प्राचीन ज्ञानी वैद्योंने जो जो चिकित्साएं की थीं, उनका स्मरण कर और इस प्रकार अपने बालबच्चों तथा पुरुषोंको विनाशसे बचा ॥ ७ ॥

### दो औपधियां

इस सूक्तमें वारणा और बचा इन दो औपधियोंका उपयोग विष दूर करनेके लिये कहा है ।

विषके पेटमें जानेपर सूअर आनेपर तिलौदनको दहीके साथ खानेका उपाय तृतीय मंत्रमें बताया है ।

ये सूक्त तथा इस प्रकारके जो अन्य सूक्त चिकित्साके साथ संबध रखते हैं, उनका विचार ज्ञानी वैद्योंको ही करना चाहिये, क्योंकि औपधिवाचक शब्दोंके अर्थ कई प्रकारसे होते हैं और केवल भाषा विज्ञानसे यह विषय सुलझाया नहीं जा सकता । इसलिये वैद्यकीय प्राचीन परंपराको जाननेवाले सुयोग्य वैद्य यदि इस विषयकी खोज करेंगे तो इससे जनताका बहुत लाभ हो सकेगा । केवल भाषाविज्ञानी ऐसे सूक्तोंका जो अर्थ करते हैं, उसको सुविज्ञ वैद्य ही ठीक रीतिसे सुधार सकते हैं और अर्थके सत्यासत्यका निर्णय भी वे ही कर सकते हैं ।

### सर्षपिष दूर करना

कां. १०, सू. ४

( ऋषि— गदहमान् । देवता— उशक । )

इन्द्रस्य प्रथमो रथो देवानामपरो रथो वरुणस्य तृतीय इत् ।

अहीनामपमा रथं स्थाणुमारदर्थापित्

॥ १ ॥

दर्भैः शोचिस्तुरूणकमश्वस्य वारः परुषस्य वारः । रथस्य बन्धुरम्

॥ २ ॥

अर्थ— ( इन्द्रस्य प्रथम रथ ) इन्द्रका पहिला रथ है, ( देवानां अपर. रथ. ) देवोंका दूसरा रथ है, ( वरुणस्य तृतीय. इत् ) वरुणका तीसरा है और ( अहीनां अपमा रथ ) सर्पोंका नीच गतिवाला है जो ( स्थाणुं आरत् अथ ऋषत् ) ऋमपर चढता है और नागको प्राप्त होता है ॥ १ ॥

( दर्भ शोचि तरुणः ) बुना, भाग, क्षुण्वितेय और ( अश्वस्य वार. पुरुषस्य वार. ) अधवार और पुरुषवार ये सब औपधियां तथा ( रथस्य बन्धुरं ) रथ बधुर या नाभि ये सब सर्षपिष दूर करनेवाला है ॥ २ ॥



अथ श्वेत पदा जह्नि पूर्वैण चापरेण च । उदप्लुतमिव दार्वहीनामरसं विपं वारुग्रम् ॥ ३ ॥	॥ ३ ॥
अरुंधुपो निमज्ज्योन्मज्ज्य पुनरब्रवीत् । उदप्लुतमिव दार्वहीनामरसं विपं वारुग्रम् ॥ ४ ॥	॥ ४ ॥
पैद्रो हन्ति कसर्णालं पैद्रः श्वित्रमुतासितम् । पैद्रो रथर्व्याः सिरः सं विभेद पृदाकाः ॥ ५ ॥	॥ ५ ॥
पैद्रु प्रेहिं प्रथमोऽसुं त्वा वयमेमसि । अहीन्व्यस्यतास्पयो येन स्मा वयमेमसि ॥ ६ ॥	॥ ६ ॥
इदं पैद्रो अजायतेदमस्य परायणम् । इमान्यवर्तः पदाहिष्ण्यो वाजिनीवतः ॥ ७ ॥	॥ ७ ॥
संयतं न वि प्यरत्त्वात् न सं यमत् । अस्मिन्क्षेत्रे द्वावही स्त्री च पुमान् च तावुभावरसा ॥ ८ ॥	॥ ८ ॥
अरसासं इहाहयो ये अन्ति ये च दूरके । धनेन हन्मि वृश्चिकमहिं दृण्डेनागत् ॥ ९ ॥	॥ ९ ॥
अघाभस्वपेदं भेषजमुमयोः स्वजस्य च । इन्द्रो मेऽहिंमघायन्तमहिं पैद्रो अरन्धयत् ॥ १० ॥	॥ १० ॥
पैद्रस्यं मनमहे वयं स्थिरस्यं स्थिरघाम्नः । इमे पृथा पृदाकयः प्रदीप्यत आसते ॥ ११ ॥	॥ ११ ॥

अर्थ—हे ( श्वेत ) श्वेत औषधे ! ( पूर्वैण अपरेण च पदा ) पूर्व और उत्तर पदसे ( अथ जहि ) विषका नाश कर । जिससे ( विपं उग्रं अरसं ) भयानक विष भी नीरम हो जाय और ( उदप्लुतं दाग इव ) भरे हुए जलमें एकट्टीके गिरनेके समान वह विष बह जाय ॥ ३ ॥

( अरुंधुपः निमज्ज्य उन्मज्ज्य ) अरुंधुप औषधि निमज्जन और उन्मज्जन करके ( पुनः अब्रवीत् ) फिर कहने लगी कि ( उग्रं रसं अरसं ) उग्र भयानक विष भी सारहीन हो जायगा ( उदप्लुतं दाग इव ) जैसे जलमें एकट्टी होती है ॥ ४ ॥

( पैद्रः कसर्णालं श्वित्रं उत असितं ) पैद्रने कसर्णाल श्वित्र और असित सर्पोंको मारता ( पैद्रः रथर्व्याः पृदा- ॥ कयः सिरः सं विभेद ) पैद्रने रथर्व्या और पृदाका सिर तोड़ता ॥ ५ ॥

हे ( पैद्र ) पैद्र ! ( प्रथमः प्रेहि ) तू प्रथम भागे जा ( त्वा अनु वयं एमसि ) वहाँ पीछे हम चलेंगे । और ( येन वयं एमसि ) जिन मागोंसे हम जायेंगे उन ( पथः अहीन् व्यस्यतात् ) मागोंसे सर्पोंको दूर कर ॥ ६ ॥

( इदं पैद्रो अजायत ) यह पैद्र उत्पन्न हुआ है, ( इदं अस्य परायणं ) यह इसका परम स्थान है । ( वाजिनीवतः अहिष्ण्यः अवर्तः ) बलवान् सर्पनाशक सर्पोंके ( इमानि पदा ) ये पदचिह्न हैं ॥ ७ ॥

( संयतं न वि प्यरत्त्वात् ) सर्पका बंद मुख न खुले और ( ध्यात्तं न यमत् ) सुला हुआ बंद न होवे । ( अस्मिन् क्षेत्रे द्वौ अही ) इस क्षेत्रमें दो सर्प हैं ( स्त्री च पुमान् च ) एक स्त्री और दूसरा पुरुष है । ( तौ उभौ अरसौ ) वे दोनों सारहीन हो जायें ॥ ८ ॥

( इह ये अन्ति ये दूरके ) यहाँ जो पास और जो दूर ( अहयः अरसासः ) सांप हैं वे सारहीन हो जाय । ( धनेन हन्मि वृश्चिकं ) हथौड़ेसे विष्णुको मारता हूँ और ( आगतं अहिं दृण्डेन ) भाग्ये हुए सर्पको दृण्डेसे मारता हूँ ॥ ९ ॥

( अघाभस्वस्य स्वजस्य च ) अघाभ और स्वज इन ( उभयोः इदं भेषजं ) दोनोंका यही औषध है, ( इन्द्रः मे अघायन्तं अहिं ) इन्द्रने मेरे ऊपर आक्रमण करनेवाले सर्पोंका तथा ( पैद्रः अहिं अरन्धयत् ) पैद्र सर्पको नष्ट किया ॥ १० ॥

( स्थिरस्य स्थिरघाम्नः पैद्रस्य ) स्थिर और अचल घामवाले पैद्रकी मादिसाका ( वयं मनमहे ) हम मनन करते हैं जिसके ( पृथा ) पीछे ( इमे पृदाकयः प्रदीप्यतः आसते ) वे पृदाका नामक सर्प देखते इन्से दूर खदे रहते हैं ॥ ११ ॥

नृष्टासवो नृष्टविषा हृता इन्द्रेण वृजिणा । जघानेन्द्रो जग्निमा वयम्	॥ १२ ॥
हृतास्तिरश्विराजयो निषिष्टासः पृदाकवः । दर्वि करिक्रतं श्वित्रं दुर्मेष्वसितं जंहि	॥ १३ ॥
कैरातिका कुमारिका सका खनति भेषजम् । हिरण्ययीभिराश्विभिर्गिरिणामुप सातुषु	॥ १४ ॥
आयमगन्धुवा भिषक्पृश्निहंपराजितः । स वै स्वजस्य जम्भन उभयोर्वृश्चिकस्य च	॥ १५ ॥
इन्द्रो मेऽर्हिमरन्धयन्मित्रश्च वरुणश्च । वातापर्जन्योऽग्नेभा	॥ १६ ॥
इन्द्रो मेऽर्हिमरन्धयत्पृदाकुं च पृदाकम् । स्वजं तिरश्विराजि कसुर्णीलं दशोनसिम्	॥ १७ ॥
इन्द्रो जघान प्रथमं जन्तितारमेहं तव । तेषामु तृह्यमाणानां फः स्विच्तेषामसद्रसः	॥ १८ ॥
सं हि शीर्षाण्यग्रमं पौञ्जिष्ठ इव कर्षेत् । सिन्धोर्मघ्यं परेत्य व्यं निजमहेर्विषम्	॥ १९ ॥
अहीनां सर्वेषां त्रिषं परां वहन्तु सिन्धवः । हृतास्तिरश्विराजयो निषिष्टासः पृदाकवः	॥ २० ॥
ओषधीनामहं वृण उर्वरीरिव साधुया । नयाम्यर्षेतीरिवाहं निरैतुं ते विषम्	॥ २१ ॥

अर्थ—(नृष्टासवः नृष्टविषाः) जिनके प्राण और विष नष्ट हो चुके हैं (इन्द्रेण वृजिणा हृताः) जो वज्रधारी इन्द्रके द्वारा मार दिए गए हैं जिनको (इन्द्रः जघान) इन्द्रने मारा है उन्हें (वयं जाग्निम) हम भी मारते हैं ॥ १२ ॥

(तिरश्विराजयः हृताः) तिरछी लकीरोंवाले सर्प मारे गये, (पृदाकवः निषिष्टासः) पृदाकु सांप पीसे गये, (दर्वि, करिक्रतं श्वित्रं) दर्वि, करिक्रव और श्वेत जातिके सांपको क्या (अस्तितं दुर्मेषु जहि) काले सांपको दमोमें मार ॥ १३ ॥

(सका कैरातिका कुमारिका) वह भीलोंकी लडकी (हिरण्ययीभिः अधिभिः) लोहेकी बुदारेसे (गिरिणां सातुषु) पहाड़ोंके शिखरोंपर (भेषजं उप खनति) औषधिको खोदती है ॥ १४ ॥

(अयं युवा पृश्निह) यह तरण सर्पनाशक (अपराजितः भिषक्) अपराजित वैद्य थावा है। (सः वै स्वजस्य वृश्चिकस्य) वह नि संदेह स्वज नामक सर्प और विन्दु (उभयोः जम्भनः) दोनोंका नाश करनेवाला है ॥ १५ ॥

(इन्द्रः मित्रः वरुणश्च) इन्द्र, सूर्य और वरुण (मे अर्हि अरन्धयन्) मेरे पास भाये सर्पोंको मारते हैं तथा (वातापर्जन्योऽग्नेभा) वायु और पर्जन्य ये भी सर्पोंको मारते हैं ॥ १६ ॥

(पृदाकुं पृदाक्यं स्वजं तिरश्विराजि कसुर्णीलं दशोनसिं) पृदाकु, पृदाकव, स्वज, तिरश्विराजी, कसुर्णील' दशोनसि इन सर्पोंका जातिकोंको (इन्द्रः अरन्धयत्) इन्द्रने मारा ॥ १७ ॥

हे (अहे) सर्प ! (तव प्रथमं जन्तितारं) तेरे पंहिले उरपादको (इन्द्रः जघान) इन्द्रने मारा। (तेषां तृह्यमाणानां) नागको प्राप्त हुए हुए उनमें (तेषां फः स्विच् रसः अस्तत्) क्या उनका कुछ रस रहता है? अर्थात् वे सब पूर्णतया मर जाते हैं ॥ १८ ॥

मेरे सांपोंके (शीर्षाणि अग्रमं) सिरोंको पकड़ लिया है (पौञ्जिष्ठः सिन्धोः कर्षेत् मघ्यं परेत्य) जैसे कैबट नदीक गढ़े मध्य भागतक जाकर सहज ही वापिस आता है, उस प्रकार मैं भी (अहेः विषं व्यनिजं) सांपका विष विदोष प्रकारसे नष्ट करता हूँ ॥ १९ ॥

(सर्वेषां अहीनां त्रिषं) सब सर्पोंके विषको (सिन्धवः परा वहन्तु) नदियां दूर बहा के जायं। इस तरह (तिरश्विराजय पृदाकवः हृताः) तिरश्विराजी और पृदाकु जातिके सब सर्प मारे गये हैं ॥ २० ॥

(अहं ओषधीनां उर्वरीः इव साधुया वृणे) मैं औषधियोंको उपजाऊ भूमिपर घान्य उगानेके समान सहज हीसे प्राप्त करूँ और (अर्षेतीः इव नयामि) घोड़ीकी तरह शीघ्रतासे उनको के जाऊँ, अतः हे (अहे) सर्प ! (ते विषं निः पेत्तु) तेरा विष दूर हो जावे ॥ २१ ॥

यद्गमौ क्षयं विपं पृथिव्यामोपधीषु यत् । कान्द्राविपं कनककं निरैत्वैतुं ते विपम् ॥ २२ ॥

ये अग्निजा ओपधिजा अहीनां ये अप्सुजा विद्युत् आवभूनुः ।

येषां जातानि बहुधा महान्ति तेभ्यः सर्पेभ्यो नमसा विधेम ॥ २३ ॥

तौदी नामासि कन्या घृताची नाम वा असि । अधस्पदेन ते पदमा ददे विपदूषणम् ॥ २४ ॥

अङ्गादङ्गात्प्र च्यावय हृदयं परि वर्जय । अधा विपस्य यत्तेजोऽग्नाचीनं तदेतु ते ॥ २५ ॥

आरे अभ्रुविपमरौद्विषे विपमप्रागपि । अग्निविपमहेनिरघात्सोमो निरणयीत् ।

दंष्टारमन्वंगाद्विपमाहिरमृत ॥ २६ ॥

अर्थ— (यत् विप अग्ने पृथिव्यां ओपधिषु) जो विप अग्नि, भूमि और औपधियोंमें है, तथा जो ( कान्द्राविपं कनककं ) शब्दोंमें तथा वनस्पति विशेषोंमें है, यह तेरा विप ( नि. पेतु पेतु ) नि शेष चला जावे ॥ २२ ॥

( ये अग्निजाः ओपधिजाः ) जो अग्निसे उत्पन्न, औपधियोंसे उत्पन्न, ( ये अहीनां अप्सुजाः ) जो साँपों और जलो उत्पन्न, ( विद्युत्तः आवभूनुः ) जो बिजलीसे प्रकट होते हैं, ( येषां जातानि बहुधा महान्ति ) जिनकी अनेक प्रकारकी जातियाँ हैं, ( तेभ्यः सर्पेभ्यः नमसा विधेम ) उन साँपोंको हम नमन करते हैं ॥ २३ ॥

( तौदी नाम घृताची नाम ) तौदी और घृताची इन नामोंकी ( कन्या असि ) कन्या नामकी एक औपधि है । ( अधः स्पदेन ते विपदूषणं पदं आददे ) नीचेवाले विपनाशक भागके साथ तेरी जड़ में प्रात करता हूँ ॥ २४ ॥

हे औपधि ' त् ( अंगात् अंगात् ) प्रत्येक अवयवसे ( प्र च्यावय ) विपको दूर कर ( हृदयं परिवर्जय ) हृदयको भी छुड़ा दे, ( विपस्य यत् तेज ) विपकी जो चमक है, ( तत् ते अघाचीनं प्तु ) वह तेरे शरीरसे नीचेकी ओर दूर हो जावे ॥ २५ ॥

( विप आरे अभृत् ) विप दूर हुआ, ( विप अरौत् ) विप चला गया, ( विपे विपं अप्राग् अपि ) विपमें विप मिलकर पहिले जैसे विपरहित हो चुका है । ( अहेः विप अग्निः निरघात् ) सर्पका विप अग्नि दूर करता है, ( सोमः निरणयीत् ) सोम औपधि विप दूर करती है । ( दंष्टारं विप अन्त्रगात् ) दन्त करनेवाले सर्पके पास ही उलटा विप पहुँचा और उससे ( अहिः अमृत ) वही सर्प मर गया ॥ २६ ॥

यद् सर्पों सूक्ष्म सर्पविषको दूर करनेके लिये है । इसमें कई नाम औपधियोंके हैं, जो अच्छे वैद्योंकी ही ज्ञात हो सकते हैं । वैद्य तो यह सूक्ष्म सरल है, परंतु कई मंत्र मन्त्रशास्त्रकी दृष्टिसे देखने योग्य हैं और कई सन्त वैद्यशास्त्रकी दृष्टिसे सुदुर्लभवाले हैं । इसलिये उन विषयोंके विशेषज्ञ इस सूक्तकी अधिक खोज करें ।



## सूर्यक्षिप्त दूर करन्ता

कां. ५, सू. १३

( ऋषि — गरुडमान् । देवता — तक्षकः । )

दुदिदिं महं वरुणो दिवः ऋविर्वचोभिऋमैनिं रिणामि ते विपम् ।

खातमखातमुत सक्तमग्रभूमिरेव धन्वन्नि जैजास ते विपम्

॥ १ ॥

यत्ते अपौदकं विपं तत्त्वं एतास्वंग्रभम् ।

गृह्णामि ते मध्यममुत्तमं रसमुतावमं भियसा नेशदादुं ते

॥ २ ॥

वृषां भे रवो नमसा न तन्यतुरुग्नेण ते वचसा चाध आदुं ते ।

अहं तमस्य नृमिरग्रभं रसं तमस इव ज्योतिरुदेतु सूर्यः

॥ ३ ॥

चक्षुषा ते चक्षुर्हन्मि विषेण हन्मि ते विपम् ।

अहे म्रियस्व मा जीवीः प्रत्यगभ्येतु त्वा विपम्

॥ ४ ॥

अर्थ— ( दिवः कविः वरुणः हि महं वदिः ) श्लोकके कवि वरुणने सुधे उपदेश दिया है कि ( उग्रैः वचोभिः ते विपं निरिणामि ) बलवान् वचनोक्ति द्वारा तेरा विप दूर करता हूँ । ( खातं अप्जातं उत सक्तं ) धान अधिक खुदा हुआ हो या खुदा हुआ हो अथवा विप केवल ऊपर चिपका ही हुआ हो, इस विपको ( अग्रभं ) मैं लेता हूँ । ( धन्वन् दूरा इव ) रेतीले स्थानमें जिस प्रकार जलधारा नष्ट होती है उस प्रकार ( ते विपं निजजास ) तेरा विप नि शेष नष्ट करता हूँ ॥ १ ॥

( यत् ते अप-उदकं विपं ) जो तेरा जलशोषक विप है ( तत् ते एतासु अग्रभं ) यह तेरा विप इनमें लेता हूँ । ( ते उत्तमं मध्यमं उत अवमं रसं गृह्णामि ) तेरा उत्तम, मध्यम और नीचेवाला रस पकड़कर लेता हूँ । जो ( आत् उ ते भियसा नेशत् ) तेरे भयसे नष्ट हो जाता है ॥ २ ॥

( मे रवः नमसा तन्यतुः न वृषा ) मेरा सन्त आकाशकी गर्जनाके समान बलवान् है ( उग्नेण आत् उ ते ते याधे ) बलगले वचनोक्ति निश्रयपूर्वक सुशेही भाषा पढ़ूँगाता हूँ । ( अहं नृभिः अस्य तं रसं अग्रभं ) मैंने मनुष्योंके साथ इसके उस रसको ले लिया है ! ( तमसः ज्योतिः सूर्यः इव उदेतु ) अन्धकारके ज्योति देनेवाले सूर्यके समान यह उदयको प्राप्त होवे ॥ ३ ॥

( चक्षुषा ते चक्षुः हन्मि ) आँसुसे तेरी आँसुका नाश करता हूँ । ( विषेण ते विपं हन्मि ) रिपसे तेरा विप नष्ट करता हूँ । हे ( अहे म्रियस्व, मा जीवीः ) सूर्य! तू मर जा, जीता मत रह । ( विपं त्वा प्रत्यक् अभ्येतु ) विप तेरे प्रति लौटकर आ जाये ॥ ४ ॥

भाषार्थ— दिव्य ज्ञानी कहता है कि बलगले वचनोक्ति सूर्यका विप दूर होता है । विप गहरे धानमें गया हो, जोटे धानमें गया हो अथवा केवल ऊपर ही चिपका हो । उसको मैंने पकड़ता हूँ और निःशेष करता हूँ ॥ १ ॥

सर्वे रिप शोषक है । उसको ऊपर, मध्य भागमें और नीचेके भागमें पकड़ लेता हूँ और सर्वे रिपके भयसे लुके दूर करता हूँ ॥ २ ॥

मेरा सन्त प्रभावताही है, उसने विपकी भाषा दूर करता हूँ, मैंने अन्ध मनुष्योंकी सहायतासे रिपके रसको लीमिष्ट किया है, अब यह सूर्यउदयके समान जाग उठेगा ॥ ३ ॥

रिपसे रिप दूर करता हूँ । हे सौं ! अब तू मर जा, जीवित न रह । तेरा विप लौटकर तेरे प्रति जाये ॥ ४ ॥

कैरात पृश्न उपतृण्य वभ्र आ मे मृणुतासिता अलीकाः ।

मा मे मख्युः स्तामानमपि घाताभ्रावर्षन्तो नि विपे रमध्वम्

॥ ५ ॥

असितस्य तैमातस्य वभ्रोरपोदकस्य च ।

सात्रासाहस्याहं मन्योरय ज्यामिव धन्वनो वि मुञ्चामि रथो इव

॥ ६ ॥

आलिगी च विलिगी च पिता च माता च । विद्य वः सर्वतो वन्ध्वरंसाः किं करिष्यथ ॥ ७ ॥

उरुगूलाया दुहिता जाता दास्यसिक्न्या । प्रतङ्कं दद्रुषीणां सर्वासामरसं विषम्

॥ ८ ॥

कर्णा श्वाविचदंश्रवीद्गिरेरेवचरन्तिका । याः काश्रेमाः खनित्रिमास्तासामरसतमं विषम्

॥ ९ ॥

अर्थ— हे ( कैरात, पृश्ने, उपतृण्य, वभ्रो, असिताः, अलीकाः ) जंगलमे रहनेवाले, धन्वेवाले, घासमें रहने वाले, भूरे रंगवाले, कृष्ण सर्प और निन्दनीय सर्पों ! ( मे आशृणुत ) मेरा भाषण सुनो । ( मे सख्युः स्तामानं अपि मा स्थात ) मेरे मित्रके घरके पास मत ठहरो । ( आश्राययन्तः विपे नि रमध्वं ) अपनी कुंफकार सुनाते हुए दूर अपने विषमें ही रमते रहो ॥ ५ ॥

( असितस्त ) कृष्ण ( तैमातस्य ) गीले स्थानपर रहनेवाले ( वभ्रोः ) भूरे रंगवाले ( अप-उदकस्य ) जलसे दूर रहनेवाले और ( सात्रासाहस्य मन्योः ) सबको पराजित करनेवाले क्रोधी सर्पको विषबाधाको मैं उसी प्रकार ( वि-मुञ्चामि ) ढीली करता हूँ, जिस प्रकार ( धन्वनः ज्यां इव रथान् इव ) धनुष्यकी दोरी और रथोंके बंधनोंको ढीला करते हैं ॥ ६ ॥

( आलिगी च विलिगी च ) विषकनेवाली और न विषकनेवाली ( पिता च माता च ) तथा नर और मादा ( वः वन्धु सर्वतः विष ) तुम्हारे बंधुओंको भी हम सब प्रकारसे जानते हैं ( अरसाः किं करिष्यथ ) तुम नीरस होने पर क्या करोगे ? ॥ ७ ॥

( उरु-गूलायाः दुहिता ) बहुत हिंसक सर्पिणीकी लडकी ( असिक्न्याः दासी जाता ) कृष्णसर्पिणीकी दासी हो गई है । इन ( दद्रुषीणां सर्वासां ) दाद पैदा करनेवाली सब सर्पिणोंका ( प्रतङ्कं विषं अरसं ) कष्टदायक विष नीरस होवे ॥ ८ ॥

( गिरेः अवचरन्तिका ) पहाड़के नीचे घूमनेवाली ( कर्णा श्वावित् ) कानवाली साड़ी ( तत् अत्रयीत् ) वह बोली ( याः काः च इमाः खनित्रिमाः ) जो कोई इस भूमिको खोदकर इसमें रहते हैं, ( तासां विषं अरसतमं ) उन सर्पिणोंका विष नीरस होवे ॥ ९ ॥

भावार्थ— जंगलमें रहनेवाले धन्वोंवाले, घासमें रहनेवाले और भूरे रंगवाले काले और घृणित ऐसे होते हैं । हे सब सर्पों ! मेरे मित्रके घरके पास न ठहरो । और कहीं जाकर अपने विषके साथ रमो ॥ ५ ॥

कृष्ण, गीले स्थानपर रहने और भूरे रंगवाले, जल स्थानसे दूर रहनेवाले और क्रोधी सर्पकी विषबाधाको मैं दूर करता हूँ । धनुष्यपरसे दोरी उतारनेके समान मैं दूर करता हूँ ॥ ६ ॥

विषकी बाधकता नष्ट होनेपर नर या मादा सर्प क्या हानि करेगा ? ॥ ७ ॥

हिंसक कृष्णसर्पिणी और दाद उत्पन्न करनेवाली सर्पिणका विष नीरस होवे ॥ ८ ॥

सब पहाड़ी सर्पोंका विष साररहित हो जावे ॥ ९ ॥

तायुवं न तायुवं घेचर्मसि तायुर्वम् । तायुर्वेनारसं विपम् ॥ १० ॥

तस्तुवं न तस्तुवं न घेचर्मसि तस्तुर्वम् । तस्तुवेनारसं विपम् ॥ ११ ॥

अर्थ— ( तायुवं न तायुवं ) तायुव हिंसक नहीं है। ( त्व तायुवं न घ इत् अस्ति ) त् तायुव तो हिंसक नि संवेद नहीं है। ( तायुवेन विप अरस ) तायुवक द्वारा विप नीरस होता है ॥ १० ॥

( तस्तुव न तस्तुवं ) तस्तुव भी नाशक नहीं है। ( त्व तस्तुवं न घ इत् अस्ति ) त् तस्तुव तो नाशक नि संवेद नहीं है। ( तस्तुवेन विप अरसं ) तस्तुव द्वारा विप नीरस होता है ॥ ११ ॥

भावार्थ— तायुव और तस्तुव नामक पदार्थ विशेषसे सांपोंका विप निर्मूल होता है ॥ १०-११ ॥

## सर्पविष दूर करना

### सर्पविष

इस सूक्तमें निम्नलिखित सर्पजातियोंका वर्णन है—

१ कैरातः— भील जहा रहते हैं उस जंगलमें रहनेवाला सर्प ।

२ पृथ्निः— धम्बोंवाला सर्प ।

३ उपतृष्यः— घासमें रहनेवाला सर्प ।

४ वञ्चु — भूरे रंगवाला सर्प ।

५ अस्ति — काले रंगवाला सर्प ।

६ अलीकः— अमगल सर्प ।

७ तैमातः— गीले प्रदेशमें रहनेवाला सर्प ।

८ अपोदक — जो जलके पास नहीं रहता ।

९ सान्नासाहः— इसके सबधमें भानेवालेका नाम करनेवाला सर्प ।

१० मन्युः— क्रोध धारण करनेवाला सर्प ।

११ आलिगी— चिपकनेवाली अर्थात् शरीरकी छपेटनेवाली सापिन ।

१२ विलिगी— शरीरसे दूर रहनेवाली सापिन ।

१३ उरु-गुला— जिसका निम्न प्रदेश बड़ा होता है ।

१४ असिफनी— काडी सापिन ।

१५ दन्तुपी— जिस सापिनके काटने पर शरीरपर दाद उठता है और दादसे रक्त निकलता है ।

१६ कर्णा— कानवाली सापिन ।

१७ भ्यायित्— कुचा जिसको काटता है, कुचा जिसको दूधकर निकालता है ।

१८ खनित्रिमा— खोदी हुई भूमिमें रहनेवाली सापिन ।

इतनी सापोंकी जातियोंके नाम इस सूक्तमें हैं। इनसे दो तीन नामोंके विषयमें इसमें संदेह है और उनके ज्ञान निश्चित करनेके लिये अभी बहुत खोजकी अपेक्षा है।

### उपाय

सर्पविषकी बाधा पर 'तायुव और तस्तुव' का उपाय इस सूक्तके अन्तिम दो मंत्रोंमें लिखा है। परन्तु ये पदार्थ क्या हैं इसका ज्ञान खोज करने पर भी अभीतक हमें नहीं हुआ। संभव है कि ये कुछ औषधी खनिज पदार्थ या परधर जैसे पदार्थ अथवा मणि हों। संभव है ये सर्पविषके मूलकमें मिलनेवाले मणियोंके नाम हों। कुछ निश्चयसे नहीं कहा जा सकता। इस विषयमें खोज करनेकी आवश्यकता है।

दूसरा उपाय तीन स्थानपर बंध लगाकर विषकी गतिको रोकना है—

गृह्णामि ते मध्यम उत्तम अग्रमम् ।

पतासु विषं अग्रमम् ( मं. २ )

'ऊपर, मध्यमें और नीचे डोरीसे बांधके, इनमें विषको पकड़ लेता हूँ।' यह विधि इस प्रकार है। प्रायः हाथ या पावमें ही साप काटता है। काटनेके साथ ही वहासे विष ऊपर चढ़ने लगता है, इस लिये काटते ही अंगुलके मूलमें, घुटने पर तथा कटे स्नानसे किञ्चित् ऊपर डोरी बांध देनेसे विषकी ऊपर भानेकी गति रुक जाती है। इस प्रकार विषकी गति रोककर फिर जहा तक विष गया हो, वहाँ पर उक्त पदार्थोंका प्रयोग करनेसे विष निःसार हो जाता है।

परन्तु 'तायुव और तस्तुव' पदार्थ प्राप्त न होनेकी अवस्थामें यह उपाय कैसे किया जाय यह एक शका है।

जहाँ तक धमनीमें विष पहुँचा होता है, वहाँके बाल कड़े नहीं रहते, इसलिये बालोंको देखनेसे पता लगता है कि यहाँ तक विष आया है। अतः विष जहाँ है वहाँ जलती अभि रखकर वह स्थान जला दिया जाए तो मनुष्य बच सकता है। परंतु यह बात इस सूक्तमें कही नहीं है।

यह सूक्त बुधोप है। इसलिये कई मंत्रोंका अर्थ भी ठीक प्रकार समझमें नहीं आया है, इस कारण मंत्रोंका विवरण भी अधिक नहीं हो सकता।

इस सूक्तके कई मंत्र ऐसे हैं कि जो मंत्रसामर्थ्यसे सांपके विषको उतारनेका ज्ञान देते हैं जैसे—

प्रत्यक् अभ्येतु ते विषम् । ( मं. ४ )

अहे ! स्रियस्व । ( मं. ४ )

' हे सांप ! तेरा विष छीटकर तेरे पास जावे ! हे सर्प ।

तू मर जा । ' तथा—

मे सख्युः स्तामान् मा अपि स्थाः । ( मं. ५ )

मेरे मित्रके घरके पास न ठहर । ' इत्यादि मंत्र पढ़नेसे ऐसा प्रतीत होता है कि रहनेवालेकी इच्छाशक्तिके प्रभावसे सर्पपर कुछ प्रभाव पड़ता होगा। हमने स्वयं अभीतक देखा नहीं है; परंतु बहुत रोग कहते हैं कि महाराष्ट्रमें ऐसे मांत्रिक है कि जो सर्पद्वारा दूषित मनुष्यके पास उस काटनेवाले सांपको बुलाते हैं, और उससे ढणसे सब विष चुसवा लेते हैं। और इस प्रकार सर्पका विष शरीरसे बाहर निकल जानेपर वह मनुष्य जाग्रत होनेके समान उठता है। तृतीय मंत्रके अन्तिम चरणमें ' अन्धकारसे सूर्य उदय होनेके समान यह मनुष्य जाग उठे ' ( मं. १ ) ऐसा कहा है। संभव है कि इस प्रकारका कुछ भाव ही इसमें हो।

यह सर्पदंशका विषय अत्यंत महत्वका है और इसलिये सब प्रकारके उपचारोंकी बड़ी खोज करनी चाहिये और निश्चय करना चाहिये कि कौनसा उपाय निश्चित गुणकारी है।

## सर्पविष

कां. ७, सू. ८८

( ऋषिः— गरुडान् । देवता— तक्षकः । )

अपेक्षारिरस्यरिवा असि । विषे विषमपृक्था विषमिद्रा अपृक्थाः । अहिमेवाभ्यर्पेहि तं जहि ॥ १ ॥

अर्थ— ८ ( अरिः वै असि ) निश्चयसे शत्रु है । ( अरिः असि ) शत्रु ही है ( अतः अप इहि ) इसलिये दूर चला जा । ( विषे विषं अपृक्थाः ) विषमें विष मिला दिया है । ( विषं हत् वै अपृक्थाः ) नि संदेह विष मिला दिया है । अतः ( अहि एव अभि अप इहि ) सांपके पास ही जा और ( तं जहि ) उसको मार ॥ १ ॥

सर्पविष मनुष्यादि प्राणियोंका शत्रु है, अतः उसको मनुष्योंसे दूर रखना चाहिये। विषका उपचार विषसे ही होता है। ऐसा सुननेमें आया है कि सांपके काट लेने पर यदि वह मनुष्य उसी सांपको काट ले, तो वह मनुष्य बच जाता है, परंतु मनुष्यमें इतना धैर्य चाहिये। इससे विषके साथ विष मिल जाता है अर्थात् सांपके विषके साथ मनुष्यके शरीरमें आया हुआ विष मिल जाता है और वह मनुष्य बच जाता है। इस विषयमें अधिक खोज करनी चाहिये और निश्चय करना चाहिये, यह बात कहाँ तक सत्य है।

## विषय निवारणका उपाय

कां., ६ सू. १००

( ऋषि — गरुडमात् । देवता — वनस्पति । )

देवा अद्दुः सूर्यो अद्दात् पृथिव्यादात् । तिस्रः सरस्वतीरदुः सचिन्ता विषदूषणम् ॥ १ ॥

यद्दो देवा उपजीका आसिन्धन्वन्पुदुक्कम् । तेन देवप्रसूतेनेदं दूषयता विषम् ॥ २ ॥

असुराणां दुहितसि सा देवानामसि स्वमां । दिवस्पृथिव्याः संभूता सा चर्करासं विषम् ॥ ३ ॥

अर्थ— ( देवाः विषदूषणं अद्दुः ) देवोंने विषनिवारक उपाय दिया है। ( सूर्यः अद्दात् ) सूर्यने दिया है। ( घो. अद्दात्, पृथिवी अद्दात् ) गुलोक और पृथ्वी लोकने भी दिया है। ( सचिन्ताः तिस्रः सरस्वतीः अद्दुः ) एक विचारवाली तीनों सरस्वती देवियोंने विषनिवारक उपाय दिया है ॥ १ ॥

हे ( देवाः ) देवो ! ( उपजीकाः यत् उद्दकं ) उपजीक नामक औषधियां जो जल ( धन्वनि यः असिचत् ) महदेशमें आपके समीप सींचती हैं, ( तेन देवप्रसूतेन ) उस देवके द्वारा उत्पन्न जलसे ( इदं विषं दूषयता ) इस विषका निवारण करो ॥ २ ॥

हे औषधि ! तू ( असुराणां दुहिता असि ) असुरोंकी दुहिता है। ( सा देवानां स्वसा असि ) वह तू देवोंकी बहिन है। ( दिवः पृथिव्याः संभूता ) गुलोक और मूलोकसे उत्पन्न हुई ( सा विषं अरसं चर्कर्यं ) वह तू विषको निवैल बना ॥ ३ ॥

भावार्थ— पृथ्वी, सूर्य, वायु, जल आदि सब देव विषको दूर करते हैं। तथा कुछ विद्यार्थ भी ऐसी हैं जो विष दूर करती हैं ॥ १ ॥

महदेशमें भी जो जल होता है वह विष दूर करता है ॥ २ ॥

औषधि भी विष दूर करनेवाली है ॥ ३ ॥

यह सूक्त बदा दुर्बोधसा है। पहिले मंत्रमें कहा है कि पृथ्वी आदि अनेक देव विषनाशक गुण रखते हैं। ऋषि, जल, सोम आदिके प्रयोगसे विष दूर होनेकी बात वैराग प्रयोगमें भी कही है।

द्वितीय मंत्रमें 'उपजीका' महदेशमें जल उत्पन्न करती है यह जल विषनाशक है, ऐसा कहा है। यह उपजीका कौनसी वनस्पति है इसका पता नहीं चलता। 'उपजीक' शब्दका अर्थ 'दूसरेके ऊपर रहकर अपनी उपजीविका करनेवाली।' इससे समझ प्रतीत होता है कि वृक्षोंपर उत्पन्न होनेवाली कोई वनस्पति हो, जिसमें रस बहुत आता हो और जो महदेशमें भी विषुल रससे युक्त होती हो। इस वनस्पतिके रससे या उसके जलसे विष दूर होता है।

यह वनस्पति ( असुराणां दुहिता ) प्राण रक्षण करनेवालोंकी सहाय्यक और ( देवानां स्वसा ) इन्द्रियोंके लिये भगिनीरूप है अर्थात् भारोग्यवर्धक है, यह निरैल भूमिमें उगती है और विष दूर करती है। वैद्योंको इस वनस्पतिकी खोज करनी चाहिये।



## सर्पसे बचना

कां. ६, सू. ५६

( ऋषिः— शन्तातिः । देवताः— विभेदेवाः, रुद्रः । )

मा नो देवा अर्हिवंधीस्सतोकान्तसहपूरुषान् । संयतं न वि स्पर्श्यात्तं न सं यम्भमो देवजनेभ्यः ॥ १ ॥

नमोऽस्वसिताय नमस्तिरश्चिराजये । स्वजाय वभ्रवे नमो नमो देवजनेभ्यः ॥ २ ॥

सं ते हन्मि दृता दृताः समु ते हन्वा दन् । सं ते जिह्या जिह्यां सम्वास्नाह आस्यम् ॥ ३ ॥

अर्थ— हे ( देवाः ) देवो ! ( अहिः सतोकान्त सहपूरुषान् ) सांप संतानों और पुरुषोंके समेत ( नः मा यधीत् ) हमें न मारे ( देवजनेभ्यः नमः ) दिव्यजनों अर्थात् वैश्वोंके लिये नमस्कार है । ( संयतं न विष्परत् ) बंद हुआ न छुल सकता है और ( व्यात्तं न संयमत् ) सुला हुआ बंद नहीं हो सकता है ॥ १ ॥

( असिताय नमः अस्तु ) काले सर्पके लिये नमस्कार हो, ( तिरश्चिराजये नमः ) तिरछी लकीरोंवाले सांपको नमस्कार हो ( स्वजाय वभ्रवे नमः ) लिपटनेवाले और भूरे रंगवाले सांपके लिये नमस्कार हो । तथा ( देवजनेभ्यः नमः ) दिव्यजनोंके लिये नमस्कार हो ॥ २ ॥

हे ( अहे ) सर्प ! ( ते दृताः दृता संहन्मि ) तेरे दांतोंको मैं दांतसे तोड़ता हूँ । ( ते हन् हन्वा सं उ ) तेरे ठोबीको ठोबीसे सटा देता हूँ । ( ते जिह्यां जिह्या सं ) तेरी जिह्वाको जिह्वासे गोदता हूँ । ( ते आस्यं आस्ना सं हन्मि ) तेरे मुखको मुखसे फाड़ता हूँ ॥ ३ ॥

मनुष्योंको अपने निवासस्थानमें ऐसा सुप्रबंध करना चाहिये, कि जिससे सर्पदंशसे मनुष्य या पशु कदापि न मरे । तृतीय मंत्रसे सर्पको मारना चाहिये ऐसा भी पता लगता है ।

मंत्रोंका अन्वय भाव दुर्बोध है और बड़ी खोजकी अपेक्षा करता है ।

## सर्पविष निवारण

कां. ६, सू. १२

( ऋषिः— गद्यमान् । देवता— तक्षकः । )

परि धामिव सूर्योऽहीनां जनिमागमम् । रात्री जगदिवान्यद्दंसात्तेनां ते वारये विषम् ॥ १ ॥

यद् ब्रह्मभिर्यदधिभिर्यदेवैर्विदितं पुरा । यद्भूतं भव्यमासन्वत्तेनां ते वारये विषम् ॥ २ ॥

अर्थ— ( सूर्यः धां इव ) जिस प्रकार सूर्य सुलोकको जानता है, उस प्रकार मैं ( अहीनां जनिम परि अगमं ) सर्पोंके जन्मवृत्तको जानता हूँ । ( रात्री हंसात् अन्यत् जगत् इव ) रात्री जैसे सूर्यसे भिन्न जगत्को आवरण करती है ( तेन ते विषं वारये ) उसी प्रकार तेरे विषका मैं निवारण करता हूँ ॥ १ ॥

( ब्रह्मभिः ऋषिभिः देवैः ) ब्राह्मणों ऋषियों और देवोंने ( यत् पुरा विदितं ) जो पूर्वकालमें जान लिया था ( यद् भूतं भव्यं आसन्वत् ) वह भूत भवितव्य कालमें रहनेवाला शान है, ( तेन ते विषं वारये ) इससे तेरा विष दूर करता हूँ ॥ २ ॥

मध्वां पृथ्वे नद्युः पर्वता गिरयो मधु । मधु परुष्णी शीपाला श्मास्ने अस्तु शं हृदे ॥ ३ ॥

अर्थ—(मध्वा पृथ्वे) मधुसे सिंचन करता हूँ, (नद्यः पर्वताः, गिरयः मधु) नदियाँ, पर्वत, पहाड़ सब मधु देवें। (परुष्णी, शीपाला मधु) परुष्णी और शीपाला मधुरता देवे। (श्मास्ने शं अस्तु) तारे मुखके लिये शान्ति और (हृदे शं) हृदयके लिये शान्ति मिले ॥ ३ ॥

इस मंत्रमें नदियों और पर्वतोंके क्षरणों आदिके जलकी भारासे सर्पविष उतारनेका विधान प्रतीत होता है। परंतु निश्चय नहीं है। इसकी खोज सर्पविषाधिकिसकको करनी चाहिये। जलधारासे सर्पविष दूर करनेका विधान वेदमें अन्य-स्थानमें भी है। परंतु उसका तात्पर्य क्या है, यह समझमें नहीं आता। यदि बिच्छुका विष घब रहा हो तो उसपर जलकी धारा एक वेगसे गिरानेसे बिच्छुका विष उतरता है। यह अनुभव हमने लिया है परंतु इससे सर्पविष उतरता है— ऐसा मानना कठिन है। इसी प्रकार इस सूक्तके अन्य विधान भी विचारणीय हैं।

## उक्तर

कां. ७, सू. ११६

(ऋषि - अथर्वहिरा । देवता - चन्द्रमा ।)

नमो रूराय च्यवनाय नोदनाय धृष्यवे । नमः शीतार्थ पूर्वकामृत्त्वने ॥ १ ॥

यो अन्येद्युर्हम्यद्युरभ्येतमं मण्डूकमभ्येत्यव्रतः ॥ २ ॥

अर्थ—(रूराय) दाह करनेवाले, (च्यवनाय) हिलानेवाले, (नोदनाय) भट्कानेवाले, (धृष्यवे) बरानेवाले भयानक, (शीतार्थ) शीत लग कर भानेवाले और (पूर्वकामृत्त्वने) पूर्वकी अवस्थाको काटनेवाले ज्वरके लिये (नम नमः) नमस्कार है ॥ १ ॥

(यः अन्ये-द्युः) जो एक दिन छोड़कर भानेवाला है, (उभय-द्युः) दो दिन छोड़कर (अभ्येति) आता है अभवा जो (अव्रत) नियम छोड़कर आता है वह (इमं मण्डूकं अभ्येतु) इस भेंदकके पास चला जावे ॥ २ ॥

इस सूक्तमें नौ प्रकारके ज्वरोंका वर्णन है इनके लक्षण देखिये—

१ रुर - जिस ज्वरमें शरीरका दाह होता है। यह संभवतः पित्तज्वर है।

२ च्यवन - इस ज्वरके भानेपर शरीर कांपने लगता है। यह ज्वर अतिशीत लगकर आता है।

३ नोदत - इस ज्वरके भानेपर मनुष्य पागलसा बन जाता है। मस्तिष्कपर इसका भयानक परिणाम होता है।

४ धृष्यु - इससे मनुष्य भयभीत होते हैं, रोगी बटा बैचलसा होता है।

५ शीत - सर्दीसे भानेवाला यह ज्वर है।

६ पूर्वकामृत्त्वन् - शरीरकी पूर्व अवस्थाको काट देनेवाला यह ज्वर है, अर्थात् इसके भानेसे शरीरके सब अवयव बिगड़ जाते हैं।

७ अन्येद्युः - एकदिन छोड़कर भानेवाला ज्वर।

८ उभयद्युः - दो दिन छोड़कर भानेवाला ज्वर।

९ अव्रतः - जिसके भानेका कोई नियम नहीं है।

ये नौ प्रकारके ज्वर हैं। इनके नामके उपाय इससे पूर्व बताये हैं। वेदमें हृत्त्रके वर्णनसे ज्वर चिकित्सा (वेदे हृत्त्र मिषेण ज्वराचिकित्सा) बताया है। अर्थात् जैसे वृद्धिके होनेपर घृषका नाश होता है, उसी प्रकार पसीना भानेसे इस ज्वरका नाश होता है। अतः पसीना लाना इस ज्वरनिवारणका उपाय है।

## ज्वर-निकारण

कां. ५, सू. २२

( ऋषि.— भृगुद्विरा । देवता— तक्षमनाशन । )

अग्निस्तक्मानमपं वाघतामितः सोमो ग्रात्रा वरुणः पूतदक्षाः ।

वेदिर्वेदिः समिधः शोशुचाना अप द्वेषास्यमुया भवन्तु

॥ १ ॥

अयं यो विश्वान्हरितान्कृणोभ्युच्छोचयन्नभिरिवाभिदुन्वन् ।

अघा हि तक्मन्नरसो हि भूया अघा न्यङ्घराद् वा परेहि

॥ २ ॥

यः पुरुषः पारुषेयोऽवध्वंस इवारुणः । तक्मानं विश्वावीर्याघराञ्च परां सुव

॥ ३ ॥

अघराञ्च प्र हिणोमि नमः कृत्वा तक्मनं । शुक्म्मुरस्यं मुष्टिहा पुनरेतु महावृपान्

॥ ४ ॥

ओर्को अस्य मूर्जवन्तु ओर्को अस्य महावृपाः । यार्वज्जातस्तर्कमस्तावानसि बलिहकेषु न्योचरः ॥ ५ ॥

अर्थ— ( अग्निः सोम. ग्रात्रा, वरुणः पूतदक्षाः वेदिः ) अग्नि, सोम, पत्थर, वरुण और ये पवित्र बलवाले देव और वेदी ( वेदिः शोशुचानाः समिधः ) कुशा, प्रदीप्त समिधपत्र, ( इतः तक्मान अप वाघतां ) यहाँसे ज्वरादि रोगको दूर करें । ( अमुया द्वेषांसि अप भवन्तु ) इससे सब द्वेष दूर हों ॥ १ ॥

( अयं विश्वान् हरितान् कृणोपि ) यह जो तु ज्वररोग सबको निस्तेज करता है । ( अग्निः इव उच्छोचयन् अग्निं दुन्वन्, ) अग्निके समान तपाता और कष्ट देता है । हे ( तक्मन् ) ज्वर ! ( अघा हि अरसः भूयाः ) और तू नीरस हो जा । ( अघा न्यद् अघराद् वा परा इहि ) और नीचेके स्थानसे दूर हो जा ॥ २ ॥

( यः पुरुषः पारुषेयः ) जो पूर्वपर्वमें होता है और जो पूर्वदोषके कारण उत्पन्न होता है और जो ( अरुणः अध-ध्वंसः इव ) रक्तवर्ण अग्निके समान विनाशक है । हे ( विश्वघ्ना-वीर्यं ) सब प्रकारके सामर्थ्यवाले ! ( तक्मानं अघ-राञ्च परासुय ) ज्वरको नीचेकी गतिसे दूर कर ॥ ३ ॥

( तक्मने नमः कृत्वाः ) ज्वरको नमन करके ( अघराञ्च प्रहिणोमि ) नीचे उतार देता हूँ । ( शाक-भरस्य मुष्टिहा ) शाक भक्षककी मुष्टिसे अर्थात् बलसे मरनेवाला यह रोग ( महावृपान् पुनः प्तु ) महावृष्टिवाले देशोंमें पुनः पुनः आ जाता है ॥ ४ ॥

( अस्य ओकः मूर्जवतः ) इसका घर मुझ पासवाला स्थान है तथा ( अस्य ओकः महावृपाः ) इसका बर्षी वृष्टिवाला स्थान है । हे ( तक्मन् ) ज्वर ! ( यावत् जातः ) जबसे तू उत्पन्न हुआ है । ( तावान् बलिहकेषु न्योचरः असि ) तबसे बलिहकोंमें दीखता है ॥ ५ ॥

भावार्थ— यज्ञसे ज्वर दूर होता है, अग्नि, सोम, समिधा और इवनसामग्री ज्वरको दूर करती है ॥ १ ॥  
ज्वर मनुष्यको निस्तेज बनाता है, उसको अग्नि तपाकर निर्वीर्य बनाता है, इस कारण यज्ञसे ज्वर हटता है ॥ २ ॥  
ज्वरसे पूर्व पूर्वमें दूरे होता है, इसीलिये ऐसे ज्वरको हटाना चाहिये ॥ ३ ॥  
बहुत दृष्टि जहाँ होती है, उन देशोंमें यह ज्वर होता है । शाकभोजी लोगोंमें एक विशेष बल होता है इस कारण उन्-  
से यह ज्वर दूर भागता है ॥ ४ ॥  
बहुवृष्टिवाले और सुंभा पासवाले देशोंमें यह ज्वर बहुत होता है ॥ ५ ॥

तकमन्व्यालि वि गंदु व्युद्ग भूरि यावय । दासीं निष्टकरीमिच्छ तां वज्रेण समर्पय ॥ ६ ॥

तकमन्मूर्जवतो गच्छ बर्हिहकान्वां परस्तराम् । शूद्रामिच्छ प्रफुच्यैशतां तकमन्वीव धूनुहि ॥ ७ ॥

महावृषान्मूर्जवतो चन्वद्वि परेत्य । प्रैतानि तकमने भ्रूमो अन्यक्षेत्राणि वा इमा ॥ ८ ॥

अन्यक्षेत्रे न रमसे वशी सन्मृडयासि नः । अभूदु प्रार्थैस्तकमा स गमिष्यति बर्हिहकान् ॥ ९ ॥

यत्वं शीतोऽथो रुरः सह कासावेपयः । भीमास्ते तकमन्हेतयस्ताभिः स्म परि वृहृग्धि नः ॥ १० ॥

मा स्मैतान्सखींङ्कुरुथा वलासं कासमुद्युगम् । मा स्मातोऽर्वाहे पुनस्तत्त्वा तकमन्नुपं ब्रुवे ॥ ११ ॥

अर्थ— हे ( व्याल व्यङ्ग तकमन् ) सर्पके समान विषवाले और भगोंको विरूप बनानेवाले ज्वर ! हे ( वि गंदु ) विशेष रोग ! व ( भूरि यावय ) बहुत दूर चला जा । व ( निष्टकरीं दासीं इच्छ ) निष्ठकतामें रहनेके कारण क्षयको प्राप्त होनेवालीकी इच्छा कर और ( तां वज्रेण समर्पय ) उसपर अपना वज्र चला ॥ ६ ॥

( तकमन् ! मूर्जवत. गच्छ ) हे ज्वर ! मुनवाले स्थानकी इच्छा कर, ( बर्हिहकान् वा परस्तरां ) दूरके बार्हिक देशोंकी इच्छा कर । उन देशोंमें ( प्रफुच्यैशतां इच्छ ) भ्रमण करनेवाली शोकमय स्त्रीकी इच्छा कर । हे ( तकमन् ) ज्वर ! ( तां वि इव धूनुहि ) उसको पक्षीके समान कैपा दे ॥ ७ ॥

( महावृषान् मूर्जवत. चन्वु अद्वि ) अधिक वृष्टिवाले और मुनाघासवाले उन धधन करनेवाले स्थानोंको वृक्षा । ( परेत्य ) दूर जाकर ( पतानि इमा अन्यक्षेत्राणि ) इन सब अन्य क्षेत्रोंको ( तकमने वै प्रभूमः ) हम ज्वरके लिये बचलते हैं ॥ ८ ॥

( अन्यक्षेत्रे न रमसे ) दूसरे क्षेत्रमें वृ नहीं रमवा ( वशी सन् नः मृडयासि ) हमारे वज्रमें रहकर वृ हमें सुधी करता है । ( तकमा प्रार्थ. अभूत् उ ) ज्वर प्रबल होगावा है ( स बर्हिहकान् गमिष्यति ) यह बार्हिकीके प्रति जावेगा ॥ ९ ॥

( यत् त्वं शीतः ) जो तू सर्दीं लगकर भानेवाला है, ( अथो रुरः ) अथवा अधिक पीडा देनेवाला रूक्ष है, ( कासा सह अवेपयः ) खासीक साथ क्या देता है । हे ( तकमन् ) ज्वर ! ( ते हेतयः भीमाः ) तेरे शत्रु भयंकर हैं । ( ताभिः न. परि वृहृग्धि स्म ) उनसे हम सबको बचाये रख ॥ १० ॥

हे ( तकमन् ) ज्वर ! ( वलासं कासं उद्युग ) कफ, खासी, और क्षय ( एतान् सखीन् मा स्म कुरुथाः ) इनको अपने मित्र मत बना । ( अतः अर्वाह मा स्म दे. ) इनसे युक्त होकर हमारे समीप न जा । हे ( तकमन् ) ज्वर ! ( तत् त्वा पुनः उपब्रुवे ) यह वृक्षे में पुनः कहना है ॥ ११ ॥

भाषार्थ— इस ज्वरका विष सर्पके समान होता है, जिससे अंग डेटे डेटे हो जाते हैं, मलिन जीवनवाले लोगोंमें यह होता है ॥ ६ ॥

घासवाले स्थानोंमें और अधिक वर्षावाले स्थानोंमें यह रोग होता है और इस ज्वरके आनेपर शरीर कांपता है ॥ ७ ॥

बर्हि वृष्टिवाले और घासवाले प्रदेशोंसे अन्य उत्तम क्षेत्रोंमें यह ज्वर नहीं होता ॥ ८ ॥

अन्य स्थानोंमें नहीं होता । नियमपूर्वक रहनेवाले लोगोंको यह रोग नहीं होता । उनसे दूर भागता है ॥ ९ ॥

यह ज्वर शीत, रूक्ष, और कफयुक्त होता है । इसका परिणाम भयंकर होता है, इसलिये इससे बचना चाहिये ॥ १० ॥ इस ज्वरके कफ, खासी और क्षय ये तीन मित्र हैं । यह ज्वर हमारे पास कभी न आवे ॥ ११ ॥

तक्मन्भ्रात्रा बलासेन स्वस्त्रा कासिकया सह । पाप्मा भ्रातृव्येण सह गच्छामुपरं जनम् ॥१२॥  
 तृतीयकं वितृतीयं सदुन्दिमुत शारदम् । तक्मानं शतं रूरं ग्रैष्मं नाशय वार्षिकम् ॥१३॥  
 गन्धारिभ्यो मूलवद्भयोऽङ्गैभ्यो मगधैभ्यः । प्रैष्यन्जनमिव शेयधि तक्मानं परि दधसि ॥१४॥

अर्थ— हे ( तक्मन् ) ज्वर ! तू ( भ्रात्रा बलासेन ) अपने भाई कफके साथ, ( स्वस्त्रा कासिकया सह ) बहिन खांसीके साथ, ( पाप्मा भ्रातृव्येण सह ) पापी भतीजे क्षयके साथ ( अमुं अरण जनं गच्छ ) उस मलिन मनुष्यके पास जा ॥ १२ ॥

( तृतीयकं ) तीसरे दिन जानेवाले, ( वितृतीयं ) तीन दिन छोड़कर जानेवाले, ( सदुन्दि ) सदा रहनेवाले, ( उत शारदं ) और शरद्वसुं होनेवाले, ( शतं, रूरं ) शीत अथवा पीडा देनेवाले, ( ग्रैष्मं वार्षिकं ) ग्रीष्म और वर्षा ऋतुके संबंधसे जानेवाले ज्वरको ( नाशय ) दबा दे ॥ १३ ॥

( गन्धारिभ्यः मूलवद्भ्यः ) गंधार संज्ञवान् ( अङ्गैभ्यः मगधैभ्यः ) अंग और मगधको ( प्रैष्यन् शेयधि जनं ह्य ) भेजे जानेवाले खजानेके रक्षक मनुष्य समाप्तके ( तक्मानं परि दधसि ) ज्वरको हम भेज देते हैं ॥ १४ ॥

भाषार्थ— इस ज्वरका भाई कफ, बहिन खांसी और भतीजा क्षय है । मलिन लोगोंके यह होता है ॥ १२ ॥

तीसरे दिन जानेवाला, चौथे दिन या तीन दिन छोड़कर जानेवाला, सदा अर्थात् प्रतिदिन जानेवाला, शरद, ग्रीष्म और वर्षा ऋतुके कारण होनेवाला, शीत और रुख ये सब ज्वर हटाने चाहिये ॥ १३ ॥

जिस प्रकार रक्षक मनुष्य दूसरे देशको भेजे जाते हैं, उस प्रकार सब ज्वर दूर भेजे जाय, अर्थात् ये मनुष्योंको कष्ट न दें ॥ १४ ॥

## ज्वर-निवारण

### ज्वर रोग

ज्वर रोगके विषयमें बहुतसी विचारणीय बातें इस सूक्तमें कही हैं—

### ज्वरके भेद

- १ सवन्दि.— सदा, प्रतिदिन जानेवाला ज्वर ।
- २ तृतीयकः— तीसरे दिन जानेवाला ज्वर ।
- ३ वि-तृतीयकः— तीन दिन छोड़कर चौथे दिन जानेवाला चातुर्थिक आदि ज्वर । ( म. १३ )  
 ये तीन भेद दिनोंके अन्तरके कारण होते हैं । ऋतुके कारण जानेवाले ज्वरके नाम ये हैं—
- १ ग्रीष्मः— ग्रीष्म ऋतुमें होनेवाला ज्वर ।
- २ वार्षिकः— वर्षा ऋतुके कारण जानेवाला ज्वर ।
- ३ शारदः— शरद्वसुके कारण जानेवाला ज्वर ( मं १३ )  
 ये तीन भेद ऋतुके कारण जानेवाले ज्वरके हैं । अब इस ज्वरके स्वरूप भेद देखिये ।

१ शीतः— शीत ज्वर, जिसमें प्रथम शीत लगकर पश्चात् ज्वर आता है ।

२ रूरः— रुख, पित्त ज्वर, अथवा पीडा देनेवाला ज्वर । ( मं १३ )

ये भेद इसका स्वरूप बता रहे हैं । ज्वरके साथ होनेवाले रोग ये हैं ।

१ घलासः— कफ, बलगम, यह ज्वरमें होता है ।

२ कासः— खांसी भी ज्वरमें होती है । म ११, १२ )  
 ये दोनों लक्षण बहुत खराब हैं, इसका परिणाम—

३ उर्-युग्मं— ये दोनों अर्थात् कफ और खांसी जब ज्वरके साथ इकट्ठी आती हैं, तब इसका नाम क्षय है । इसका परिणाम भयङ्कर होता है ! ( म ११ )

देश विशेषके कारण होनेवाले ज्वरोंका परिणाम निम्न प्रकार इस सूक्तमें किया है ।

१ महावृष — बड़ी वृष्टिवाले प्रदेशम होनेवाला ज्वर ।

'अस्य ओक महावृष' — इसका घर बड़ी वृष्टि वाला प्रदेश है । ( म ५ )

२ मूजयान् — घास जहाँ होती है ऐसे कीचटक स्थानम यह ज्वर होता है ।

'अस्य ओक मूजयत' — इसका घर मुजवाला स्थान है । ( म ५ )

इस प्रकारके प्रदेश इस ज्वरके बढानेवाले होते हैं, अन्य क्षेत्रोंम यह नहीं बढता अर्थात् हो भी जाए तो भी शीघ्र हट जाता है । इस ज्वरमें बहुत विष होता है, जो शरीरमें जाता है और बहा पीडा देता है—

१ व्याल — सर्पके समान इस ज्वरका विष है ।

व्यग — अगोंमें विरूपता करनेवाला यह ज्वर है । ( म ६ )

मलिन स्त्रीपुरुषोंके यह विशेषकर होता है, अर्थात् अन्त बाँध पवित्र रहनेवालोंके नहीं होता, इस विषयमें मन्त्रका प्रमाण देखिये—

१ अरणे जन — नीच जीवन स्थित करनेवालेको होता है । ( म १२ )

२ निष्टकर्त्त — क्षीण और मलिनके होता है । ( म ६ )

३ प्रफट्य — फूला मनुष्य, जिसमें सधा बल नहीं होता उसे होता है । ( म ७ )

यम, नियम पालन करनेवाला समयी पुरए सुखसे रहता है । इस विषयमें निम्न लिखित मंत्र मननपूर्वक देखिये—

न यशी मृडयासि । ( म ९ )

'हममें जो यशी अर्थात् समयी पुरुष होता है, उसको सुख देता है, 'अर्थात् यह ज्वर उसको कष्ट नहीं देता है । इस प्रकार यह समय ज्वरादिसे और क्षयादिसे बचानेका एकमात्र उपाय है ।

### ज्वर निवृत्तिका उपाय

सयम, ब्रह्मचर्य आदि उपाय ज्वरप्रतिबन्धक हैं, परन्तु किसी कारणसे ज्वरके आनेपर उसको हटानेके उपाय निम्न लिखित हैं—

१ यज्ञ — अग्निमें सोमादि औषधियोंका हवन करनेसे ज्वर हटता है । ( म १ )

२ अधराट् परोहि — नीचके मार्गसे ज्वर दूर होता है, अर्थात् शीघ्र बुद्धिसे, पेट साफ रहनेसे ज्वर दूर होता है । ( म, २ )

३ शाक-भरस्य-मुष्टि-हा — शाकभोजीकी मुष्टिसे मरनेवाला ज्वर होता है । मासभोजी मनुष्यकी अपेक्षा शाकभोजी मनुष्यमें ज्वरप्रतिबन्धकशक्ति अधिक होती है, इसलिये मानो शाकभोजी मनुष्य इस ज्वरको मुक्तेसे मार देता है । ( म, ४ )

इस प्रकार इस ज्वरक संबंधका विवरण इस सूत्रमें है । वैद्य इस सूत्रका अधिक विचार करें । इस सूत्रमें कहे हुए लक्षणोंसे प्रतीत होता है कि यह तन्मा आजकलका शीतज्वर अथवा 'मलेरिया' है ।

## शक्ति-उक्तर-दूरीकरण-सुस्त

कां. १, सू. २५

( ऋषि - भृग्वहिरा । देवता - यक्षनाशगोप्ति । )

यक्षमिरापो अदहत्प्रविश्य यत्राकृष्वन् धर्मधृतो नमांसि ।

तत्रं च आहुः परमं जनित्रं स नः संविद्वान् परि वृद्धिंघ त्वमन्

॥ १ ॥

अर्थ— ( यत्र ) जहाँ ( धर्म-धृत ) धर्मका पालन करनेवाले सदाचारी लोग ( नमांसि वृष्यन् ) नमस्कार करते हैं, वहाँ ( प्रविश्य ) प्रवेश करके ( यत् अग्नि ) जो अग्नि ( आप अदहत् ) प्राणधारक अलवरत्वकी जलाती है ( तत्र ) वहाँ ( ते परम जनित्र ) तेरा परम जन्मस्थान है, ऐसा ( आहु ) कहते हैं । हे ( त्वमन् ) कष्ट देनेवाले ज्वर ! ( स संविद्वान् ) जानता हुआ तू ( न परि वृद्धिंघ ) हमको छोट दे ॥ १ ॥

भाषार्थ— धार्मिक लोग जहाँ प्राणायामद्वारा पटुचते और प्राण-शक्तिका महत्त्व जानकर उसको प्रमाण भी करते हैं उस प्राणके मूढस्थानमें पटुचकर वह अरकी अग्नि प्राणधारक आप तन्मको नष्टा देती है । यही इस ज्वरका परम स्थान है । यह जानकर इससे मनुष्य बचे ॥ १ ॥

यद्युचिर्यदि वासिं शोचिः शकल्येपि यदि वा ते जनित्रम् ।

हृद्गुर्नामासि हरितस्य देव स नः संविद्वान् परिं वृद्धिंघ तक्मन्

॥ २ ॥

यदि शोको यदि वाभिःशोको यदि वा राज्ञो वरुणस्यासि पुत्रः ।

हृद्गुर्नामासि हरितस्य देव स नः सविद्वान् परिं वृद्धिंघ तक्मन्

॥ ३ ॥

नमं शीताय तक्मने नमो रूराय शोचिषे कृणोमि ।

यो अन्येद्युरुभयद्युरभ्येति तृतीयकाय नमो अस्तु तक्मने

॥ ४ ॥

अर्थ— ( यदि अर्चिः ) यदि त् ज्वालारूप, ( यदि वा शोचिः असि ) अथवा यदि तापरूप है, ( यदि ते जनित्रं ) यदि तेरा जन्म स्थान ( शकल्य-इपि ) अंगप्रत्यंगोंमें परिणाम करता है, तो त् ( हृद्गुः नाम असि ) हृद्गु [ अर्थात् गति करनेवाला ] नामका है । अतः हे ( हरितस्य देव तक्मन् ) पीलक रोगको उत्पन्न करनेवाले ज्वर देव ! ( सः संविद्वान् ) वह त् यह जानता हुआ ( नः परि वृद्धिंघ ) हमें छोड़ दे ॥ २ ॥

( यदि शोकः ) यदि त् पीडा देनेवाला अथवा ( यदि अभि शोक ) यदि सर्वत्र पीडा उत्पन्न-करनेवाला हो, ( यदि वरुणस्य राज्ञः पुत्रः असि ) किंवा वरुण राजाका त् पुत्र ही क्यों न हो, तेरा नाम हृद्गु है । हे पीलक रोगके उत्पन्न करनेवाले ज्वर देव ! त् हम सबको यह जानकर छोड़ दे ॥ ३ ॥

( शीताय तक्मने नमः ) शीत ज्वरके लिये नमस्कार, ( रूराय शोचिषे नमः कृणोमि ) रूले तापको भी नमस्कार करता हू । ( यः अन्येद्युः ) जो एक दिन छोड़कर आनेवाला ज्वर है, ( उभयद्युः ) जो दो दिन छोड़कर आनेवाला ( अभ्येति ) होता है, जो ( तृतीयकाय ) तिहारी है, उस ( तक्मने नमः अस्तु ) ज्वरके लिये नमस्कार होवे ॥ ४ ॥

भाषार्थ - यह ज्वर बहुत जोरकी तपित्त चढानेवाला हो किंवा अंदर ही अंदर तपानेवाला हो, किंवा हरएक अंग-प्रत्यंगको कमजोर करनेवाला हो, वह हरएक जीवनके अणुको हिला देता है इसलिये इसको ' हृद्गु ' कहते हैं, यह पांडुरोग अथवा कामिला रोगको उत्पन्न करता है, यह जानकर हरएक मनुष्य इससे शपना बचाव करे ॥ २ ॥

कई ज्वर विशेष अंगमें दर्द उत्पन्न करते हैं और कई सपूर्ण अंगप्रत्यंगोंमें पीडा उत्पन्न करते हैं, जलराज वरुणसे इसकी उत्पत्ति होती है, यह हरएक अंगप्रत्यंगको हिला देता है और पीलक रोग शरीरमें उत्पन्न कर देता है । इसलिये हरएक मनुष्य इससे बचता रहे ॥ ३ ॥

शीत ज्वर, रूक्ष ज्वर, प्रतिदिन आनेवाला, एकदिन छोड़कर आनेवाला, दो दिन छोड़कर आनेवाला, तीसरे दिन आनेवाला ऐसे अनेक प्रकारके जो ज्वर हैं उनको नमस्कार हो अर्थात् ये हम सबसे दूर रहें ॥ ४ ॥

## शीत-ज्वर-दूरीकरण-सूक्त

### ज्वरकी उत्पत्ति

यह ' तक्मनान्नाशन गण ' का सूक्त है और इस सूक्तमें ज्वरकी उत्पत्ति निम्नलिखित प्रकार कही है ।

वरुणस्य राज्ञः पुत्रः । ( म ३ )

यह ' वरुण राजाका पुत्र है । ' अर्थात् वरुणसे इसकी उत्पत्ति हुई है । जलका अधिपति वरुण है यह सब जानते

ही हैं । वरुण राजाके जलरूपी साम्राज्यमें यह जन्म देता है । इसका सीधा आशय यह ब्यक्त हो रहा है कि जहाँ जल स्थिररूपसे रहता या सबता है वहाँसे इस ज्वरकी उत्पत्ति होती है । आजकल भी प्रायः यह बात निश्चितसी हो चुकी है कि जहाँ जल प्रवाहित नहीं होकर रका रहता है, वहाँ शीतज्वरकी उत्पत्ति होती है और शीतज्वर ऐसे ही स्थानोंमें फैलता है ।

अथ ज्वरनाशका पहिडा उपाय यही है कि अपने घरके आसपास तथा अपने प्राममें अथवा निकट कोई ऐसे स्थान नहान रखन चाहिये कि जदा जल रुकता और सबटा रहे ।

### ज्वरका परिणाम

इस सूत्रमें ज्वरका नाम 'ऋद्धु' लिखा है । इसका अर्थ 'गति करनेवाला' है । यह ज्वर जब शरीरमें आता है तब शरीरक सूत्रमें तथा अगप्रत्यगोक जीवन-तत्त्वमें गति उत्पन्न करता है । और इसी कारण अगप्रत्यगका जीवनरस (आप्तत्त्व) जल जाता है । यही बात प्रथम मंत्रमें कही है—

अग्निः आपः अद्दहत् । ( मं. १ )

'यह ज्वर जीवनरसको ही जला देता है ।' इसी कारण ज्वरमें शरीरकी शक्ति कम होती है । आपू तब प्राणशक्तिका धारण करनेवाला है । (आपोमयः) आपू तत्त्वमय प्राण है यह उपनिषद्की कथन है । प्राणका आश्रय शरीरस्य आपू तत्त्व इस ज्वरक द्वारा जल जाता है, इसी कारण ज्वरक आनेपर जीवनशक्ति कम हो जाती है । इसी कारण इस ज्वरको पीलक रोगका उत्पादक कहा है । देखिये—

हरितस्य देव ! ( म. २, ३ )

'पीलापन उत्पन्न करनेवाला' पीका निस्तेज बनानेवाला, पीलकरोग, कामिला, पादुरोग, जीवनरसका क्षय करनेवाला रोग इन सबका उत्पादक ज्वर है । यह ज्वर इतने भयानक रोगाको उत्पन्न करनेवाला है, इसीलिये इससे मनुष्यको अपने आपका बचाव करना चाहिये । यह ज्वर मूल स्थानपर हमला करक प्राणको कमजोर बना देता है । इस विषयमें यह मंत्र देखिये—

यदग्निरापो अद्दहत् प्रविश्य यत्रारुण्यन्  
धर्मधृतो नमांसि ॥ ( म १ )

'जहां धार्मिक लोग जाकर मनन करते हैं वहां प्रविष्ट होकर अग्नि-ज्वर-प्राण धारक जीवनरसको जलाता है ।'

योगादि साधनद्वारा धार्मिक लोग समाधि अवस्थामें हृदय कमलमें प्रविष्ट होते हैं, उसी हृदयमें जीवनका रस है, यही रस ज्वरसे जलता है । अर्थात् ज्वरका हृदयपर बहुत बुरा परिणाम होता है, जिससे बहुत कमजोरी भी उत्पन्न होती है । इसी कारण यह ज्वर पीलक रोग अथवा पादुरोग उत्पन्न करता है ऐसा सूत्रक द्वितीय मंत्रमें कहा है । यह हिमज्वर जिसको आजकल 'मलेरिया' कहा जाता है बहुत ही हानिकारक है । इसलिये इसका हरएक प्रयत्नसे दूर

रखना चाहिये, यही निम्नलिखित मंत्रभागमें सूचित किया है—

स नः संविद्वान् परिवृंघि तन्मन् । ( म. १, २, ३ )

'यह बात जानना हुआ मनुष्य ज्वरको दूर रखे' अर्थात् ज्वरक कारण दूर करके उसका हमला मनुष्यपर न हो इस विषयमें योग्य प्रयत्न किये जाय । ज्वरक बाद उसके प्रति कारका यत्न करना चाहिये इसमें किसीका विवाद नहीं हो सकता । इस सूत्र द्वारा वेद यही उपदेश देना चाहता है, कि अपने घरकी और ग्रामकी व्यवस्था मनुष्य इस प्रकार रखे कि यह मलेरिया ज्वर आवे ही न और उसके निवारणके लिये दवाइया पीनी न पड़े । क्योंकि यह विष इतना घातक है कि एक बार आया हुआ हिमज्वर अपना परिणाम स्थिर रूपसे शरीरमें रख जाता है और उसके निवारणके लिये धरौ-तक और बड़े धनसे यत्न करना पडता है ।

### हिमज्वरके नाम

इस सूत्रमें हिमज्वरके निम्नलिखित नाम दिये हैं—

१ ऋद्धु— गति उत्पन्न करनेवाला, शरीरमें कप उत्पन्न करनेवाला, ज्वरका शीत तिस समय प्रारभ होता है, उस समय मनुष्य कपने लगता है । मराठी भाषामें इस हिम ज्वरका नाम 'हुडहुडा ताप' है, यह शब्द भी वैदिक 'ऋद्धु' शब्दक साथ मिलता जुलता है । यही शब्द विभिन्न हस्त-लिखित पुस्तकोंमें निम्नलिखित प्रकार लिखा हुआ मिलता है 'ऋद्धु, ऋद्धु, ऋद्धु, हुड, रुड, ऋद्धु, रुद्ध, ऋद्ध' । अथर्व वेदकी पिप्पलाद शाखाकी संहितामें 'हुडु' पाठ है । यह 'हुडु' शब्द मराठी 'हुडहुडा' शब्दक ही सदृश शब्द है । ( म २, ३ )

२ शीत.— जो ज्वर शीत लग कर प्रारभ होता है । यह प्रतिदिन आनेवाला है । ( म. ४ )

३ अन्येद्युः— एक दिन छोडकर आनेवाला । ( म. ५ )

४ उभयद्युः— दूसरे दिन आनेवाला अथवा दो दिन छोडकर आनेवाला । ( म ४ )

५ नृतीयक— तीसरे दिन आनेवाला किंवा तीन दिन छोडकर आनेवाला अथवा नियत दिन बीचमें छोडकर आने वाला । ( म. ४ )

६ तन्माम्.— जीवन दु खमय बनानेवाला ज्वर ।

७ अर्चिः— अग्निकी ज्वालाए भटकनेक समान तिमकी रूपका बाहर बहुत हाती है । ( म. २ )



८ शोचि , शोक — जिसमें शरीरमें पीडा हाती है ।  
( म २ )

उत्पन्न होता है । इसीलिए इस सूक्तम इस ज्वरको ' नल देवताका पुत्र ' कहा गया है । इस प्रकार इस ज्वरका योग्य विचार करके उनसे सुरक्षित रक्षा जा सकता है ।

९ शकल्य-इपि — भग-प्रत्यग भलग भलग होनेक समान शिथिलता आती है । ( म २ )

नमः शब्द

१० अभिशोक — जिसमें सब शरीर दर्द करता है ।  
( म ३ )

इस सूक्ते अन्तिम अग्रमें तीन बार नम शब्द आया है । यहाका नमस्कार उसी तरहका नमस्कार प्रतीत हाता है, जिस तरहका घातकी लोगोंको अपनेसे दूर रखनेके लिए किया जाता है । इसलिये यहा नम शब्द ज्वरसे दूर रहनेकी सूचना देनेवाला है, ऐसा हमारा विचार है । नमस्कार और नमस्कारी शब्द एक औपधिका भी वाचक है । इस लिए यदि ' नम शब्दसे भी किसी औपधिका बोध होता हो तो उसकी खोज आवश्यक है । नम शब्दके ' नमस्कार ' अन्न, दण्ड ' ये तीन अर्थ तो अत्यन्त प्रसिद्ध हैं । ' नम स्कारी नमस्कार, नमस्कारी ' ये पद औपधिवाचक होनेस संशोभनीय हैं ।

इन नामाका विचार करनेसे इस ज्वरक स्वरूपका पता लग सकता है और विश्रय होता है कि यह वर्णन शीतज्वर जिसे मलेरिया आजकल कहते हैं उसका ही है ।

घरके पास जल सड़ता न रहे, घरक पासकी भूमि अच्छी रहे और किसी भी स्थानमें इस रोगका उत्पत्ति होने वाग्य परिस्थिति न हो, इसी प्रकार ग्राममें और ग्रामके आसपास भी जगह भी साफ और आरोग्यदायक हानेसे यह राग पैदा ही नहीं होगा, क्योंकि यह ज्वर पानीके गीलेपनके कारण ही



## कुष्ठ-नाशन-सूक्त

कां. १, सू. २४

( कपि- प्रज्ञा । देवता- आसुरी वनस्पति । )

सुपर्णो जातः प्रथमस्तस्य त्व पित्तमांसिथ । तदासुरी युधा जिता रूप चक्रे वनस्पतीन् ॥ १ ॥

आसुरी चक्रे प्रथमेद किंलासभेपजमिद किंलासनाशनम् ।

अनीनशत्किंलास सरूपामकरश्चचम्

॥ २ ॥

अर्थ— ( सुपर्ण ) सुपर्ण ( प्रथम जात ) सबसे पहिले हुआ ( तस्य पित्त ) उसका पित्त ( त्व आंसिथ ) त्वे प्राप्त किया है । ( युधा जिता आसुरी ) युद्धस जीती हुई वह आसुरी ( घनस्पतीन् ) वनस्पतियांको ( तत् रूप चक्रे ) वह रूप देती रही ॥ १ ॥

( प्रथमा आसुरी ) पहिली आसुरीने ( इद् किंलास-भेपज ) यह कुष्ठकी औपध ( चक्रे ) बनायी । ( इद् ) यह ( किंलासनाशन ) कुष्ठ रोगका नाश करनेवाली है । इसने ( किंलास ) कुष्ठका ( अनीनशत् ) नाश किया और ( त्वच ) त्वचाका ( स-रूपां ) समान रंगवाली ( अकरत् ) बना दिया ॥ २ ॥

भावार्थ— सुपर्ण नाम सूर्यका है उसकी किरणोंमें पित्त घननेकी शक्ति है । सूर्यकिरणों द्वारा वह पित्त घनस्पतियांम संचित होता है । योग्य उपार्णसे स्वाधीन बनी हुई वनस्पतियां रूप रंगका सुधार करनेमें सहायक होती हैं ॥ १ ॥

आसुरी वनस्पतिसे कुष्ठ रोगके लिये उत्तम औपध बनती है । यह विश्रयसे कुष्ठ रोग दूर करती है और इससे शरीरकी त्वचा समान रंग रूपवाली बनती है ॥ २ ॥

सरूपामा नाम ते माता सरूपो नाम ते पिता । सरूपकृत्वमोषधे सा सरूपमिदं कृधि ॥ ३ ॥

श्यामा सरूपंकरणी पृथिव्या अध्युद्भृता । इदमु पु प्र सांघय पुना रूपाणि कल्पय ॥ ४ ॥

अर्थ— हे औषधे ! तेरी माता ( सरूपा ) समान रगवाली है तथा तेरा पिता भी समान रगवाला है । इसलिये ( त्व सरूप-वृत् ) तू भी समानरूप बनानेवाली है ( सा ) वह तू ( इदं सरूप ) इसको समान रगरूपवाला ( कृधि ) कर ॥ ३ ॥

श्यामा नामक वनस्पति ( सरूप-करणी ) समान रूपरग बनानेवाली है । यह ( पृथिव्या अध्युद्भृता ) पृथ्वीसे उखाड़ी गई है । ( इदं उ सु प्रसांघय ) यह कर्म ठीक प्रकार सिद्ध कर और ( पुन. रूपाणि कल्पय ) फिर पूर्ववत् रगरूप बना दे ॥ ४ ॥

भावार्थ— जिन पौधोंके सयोगसे यह वनस्पति बनती है, वे पौधे ( अर्थात् इसके माता पितारूपी पौधे भी ) शरीरका रग सुधारनेवाले हैं । इसलिये यह वनस्पति भी रगका सुधार करनेमें समर्थ है ॥ ३ ॥

यह श्यामा वनस्पति शरीरकी चमड़ीका रंग ठीक करनेवाली है । यह भूमिसे उखाड़ी हुई यह कार्य करती है । अतः इसका उपयोगसे शरीरका रग सुधारा जाय ॥ ४ ॥

## कुष्ठ-नाशन-सूक्त

### वनस्पतिके माता पिता

इस सूक्त कृताय मन्त्रमें वनस्पतिके मातापिताओंका वर्णन है अर्थात् दो वृक्षवनस्पतियोंके सयोगसे बननेवाली यह तीसरी वनस्पति है । दो वृक्षोंके कलम जोड़नेसे तीसरी वनस्पति विशेष गुणधर्मसे युक्त बनती है, यह उद्यानशास्त्र जाननेवाले जानते ही हैं । कुष्ठनाशक श्यामा आसुरी वनस्पति इस प्रकार बनायी जाती है । शरीरक रगका सुधार करने वाली दो औषधियोंके सयोगसे यह श्यामा बनती है । जो आहारका यौधा होता है उसका नाम माता और जिसकी शाखा उसपर चिपकायी या जोड़ी जाती है वह उसका पिता तथा उस सयोगसे जो नयी वनस्पति बनती है वह उक्त दोनोंका पुत्र है । ( मन्त्र ३ )

### सरूप-करण

शरीरक पास्तविक रगके समान कुष्ठरोगक स्थानक चमड़ेका रग बनाना ' सरूपकरण ' का तात्पर्य है । आसुरी श्यामा वनस्पति यह करती है इसीलिये कुष्ठरोगपर इसका उपयोग होता है । ( म, २-३ )

### वनस्पतिपर विज्ञय

युद्धसे जीवी हुई आसुरी वनस्पति औषध बनाती है । यह प्रथम मन्त्रका कथन विशेष मननीय है । वैद्यको हरपक

द्वारा इस प्रकार प्रभुत्व संपादन करना पड़ता है । वनस्पतिके गुणधर्मोंसे पूर्ण परिचय और उसका उपयोग करनेका उत्तम ज्ञान वैद्यको होना आवश्यक है नहीं तो औषध सिद्ध नहीं की जा सकती । ( म. १ )

### सूर्यका प्रभाव

सूर्यमें नाना प्रकारके वीर्य हैं । वे वीर्य किरणों द्वारा वनस्पतियोंमें जाते हैं । वनस्पति द्वारा ये ही वीर्य प्राप्त होते हैं और रोगनाश अथवा यक्षवर्धन करते हैं । इस प्रकार यह सब सूर्यका ही प्रभाव है । ( म. १ )

### सूर्यसे वीर्य-प्राप्ति

सूर्यसे नाना प्रकारके वीर्य प्राप्त करनेकी यह सूचना बहुत ही मनन करने योग्य है ।

सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुपञ्च । ( ऋ १११५११ )

' सूर्य ही स्यावर जंगमका आत्मा है ' यह वेदका उपदेश भी यहाँ मनन करना चाहिये । जब सूर्यसे नाना प्रकारसे वीर्य प्राप्त करके हम अधिक वीर्यवान् हो जायेंगे तभी यह मन्त्रभाग हमारे अनुभवमें आ सकता है ।

जो शरीर सूर्यकिरणोंमें विघटनेसे और सूर्यकिरणों द्वारा अपनी चमड़ी अष्ठी प्रकार तपानेसे शरीरके अन्दर सूर्यका

जीवन संचरित होता है, इसी प्रकार सूर्यसे तपी हुई वायु प्राणायामसे अदर लेनेसे क्षययोगमें भी बड़ा लाभ पहुँचता है। इसी प्रकार कई रीतियोंसे हम सूर्यसे वीर्य प्राप्त कर सकते हैं।

वैद्यको उचित है, कि व खोचसे इयामा वनस्पतिको प्राप्त कर और उसके योगसे कुछ रोग दूर करें। तथा सूर्यसे अनेक वीर्य प्राप्त करनेके उपाय दृढ़कर निकालें और उनका उपयोग आरोग्य बढ़ानेमें करते रहें।

## श्वेतकुष्ठ-नाशन-सूक्त

कां. १, सू. २३

( ऋषि - अथर्वा । देवता - भौपधि । )

नृक्तंजातास्योपधे रामे कृष्णे असिक्विन च । इद रजनि रजय किलामं पलितं च यत् ॥ १ ॥  
 किलासं च पलितं च निरितो नाशया पृषत् । आ त्वा स्वा विशता वर्णः परा शुक्लानि पातय ॥ २ ॥  
 असितं ते प्रलयेनमास्थानमसितं तव । असिक्वन्स्योपधे निरितो नाशया पृषत् ॥ ३ ॥  
 अस्थिजस्य किलासस्य तनुजस्य च यत्त्रिचि । दृष्या कुवस्य ब्रह्मणा लक्ष्मं श्वेतमनीनशम् ॥ ४ ॥

अर्थ— ( रामे कृष्णे असिक्विन ) हे रामा कृष्णा और असिक्विन भौपधि । तू ( नक्त जाता असि ) रात्रिक समय उत्पन्न हुई है। हे ( रजनि ) रग देनेवाली । ( यत् किलास पलित च ) जो कुछ और श्वेत कुष्ठ है ( इद रजय ) उसको रग दे ॥ १ ॥

( इत् ) इसक शरीरसे ( किलास पलित ) कुछ और श्वेत कुष्ठ तथा ( पृषत् ) धब्बे आदि सब ( नि नाशय ) नष्ट कर दे । ( शुक्लानि परा पातय ) श्वेत धब्बे दूर कर दे ( स्व वर्ण ) अपना रग ( त्वा ) तुझे ( आविशता ) प्राप्त हो ॥ २ ॥

( ते प्रलयन ) तेरा लयस्थान ( असित ) कृष्ण वर्ण है तथा ( तव अस्थान ) तेरा स्थान भी ( असित ) काला है, हे भौपधे । तू स्वयं ( असिक्विनी असि ) काले रगवाली है इसलिये ( इत् ) यहाँसे ( पृषत् ) धब्बे ( निः नाशय ) नष्ट कर दे ॥ ३ ॥

( दृष्या कुवस्य ) दोषके कारण उत्पन्न हुए ( अस्थिजस्य तनुजस्य च ) हड्डियोंसे तथा शरीरसे उदरग्र हुए ( किलासस्य यत् त्वधि श्वेत लक्ष्म ) उच्छका जो स्वचापर श्वेत चिह्न है उसको ( ब्रह्मणा अनीनश ) इस ज्ञानसे मैंने नाश किया है ॥ ४ ॥

भावार्थ— रामा कृष्णा असिक्विनी ये भौपधियाँ हैं, इनका पोषण रात्रिके समय होता है, इनमें रग बढ़ानेका सामर्थ्य है। इसलिये इनके लेपनसे श्वेतकुष्ठ दूर होता है ॥ १ ॥

शरीरपर जो श्वेत कुष्ठके धब्बे होते हैं, उन श्वेत धब्बेको इस भौपधिके लेपनसे दूर कर दे ॥ २ ॥

यद् वनस्पति नष्ट होनेपर भी काले रगकी होती है, उसका स्थान काले रगका होता है और वनस्पति भी स्वयं काले रगवाली है, इसी कारण यद् वनस्पति श्वेत धब्बोंको दूर कर देती है ॥ ३ ॥

दुराचारके दोषोंसे उत्पन्न, हड्डियोंसे उत्पन्न, मांससे उत्पन्न हुए सब प्रकारके श्वेत कुष्ठ धब्बोंको इस ज्ञानसे दूर किया जाता है ॥ ४ ॥

## श्वेतकुष्ठ-नाशन-सूक्त

### श्वेतकुष्ठ

इस रागम गार कालेका भेद स्वामात्रिक हानेपर भी चमडीका एक विलक्षण रग हा जाता है। और रग नष्ट हा कर चमडीपर श्वेतस धब्बे दिखाई देते हैं। उसका नाम ही श्वेत कुष्ठ होता है। इस श्वेत कुष्ठक शरीरपर हानेस शरीरका सौंदर्य नष्ट हानाता है और सुडील सुदर मनुष्य भी कुरूपसा दिखाई देता है, इसलिये इस ( श्वेत लक्ष्म ) श्वेत कुष्ठक दूर करनेका उपाय वेदने यहाँ बताया है।

### निदान

वद इस श्वेत कुष्ठक निदान इस सूक्तमें निम्न प्रकार देता है—

( १ ) दृष्ट्या शृतस्य— दोषयुक्त कृत्य अर्थात् दापपूर्ण आचरण। सदाचार न हानेस अथवा आचार विषयक कोई दाप कुलम रहनस यह कुष्ठ होता है। व्यक्तिदापस तथा कुलक दापस भी यह कुष्ठ हाता है।

( २ ) अस्थिजस्य— अस्थिगत दापस यह हाता है।

( ३ ) तनूजस्य— शारीरिक अर्थात् मासके दापसे हाता है।

( ४ ) त्वचि— चमडीक अदर कुष्ठ दाप हानेस भी यह हाता है।

वे दाप सबक सब हा या इनमेंसे धाढे हा यह कुष्ठ हो जाता है।

### दो भेद और उनका उपाय

इस कुष्ठमें दो भेद हाते हैं, एक किलास और दूसरा पलित। पलित शब्दमें कबल श्वेतवका ही बोध होता है इस कारण यह श्वेत धब्बेका वाचक स्पष्ट है। इसका छोडकर दूसरे कुष्ठका नाम किलास प्रतीत होता है, जिसमें चमडी विरूपसा बनती है। सुयोग्य वैद्य इन शब्दका अर्थ निश्चय करें।

' रामा, कृष्णा, अश्विनी ' इन औषधियोंका इस कुष्ठ पर उपयोग हाता है। ये नाम निश्चयसे किन औषधियोंक वाचक हैं और किन औषधियोंका उपयोग इस कुष्ठक निवारण करनेके लिये हो सकता है। इस विषयमें कबल सुयोग्य वैद्य ही निश्चित मत दे सकते हैं, तथा वे ही योग्य मार्गसे खान कर सकते हैं। वेदमें बहुतसी विद्याएं हानेस अनेक विद्याभारक पंडित विद्वानो मिलनेपर ही वेदकी खान हो सकती है। अत सुयोग्य वैद्योंका आयुर्वेद विषयक वेदभागकी खान करनी चाहिये और यह प्रत्यक्ष विषय हानेसे इन औषधादिका प्रयाग करक हा इसका सप्रयोग प्रतिपादन करना चाहिये।

### रगका घुसना

कई लोग समझते हैं कि ऊपर ही ऊपर वनस्पतिका रस आदि लगानेसे चमडीका ऊपरका रग बदल जाता है, परतु यह सत्य नहीं है। इस सूक्तके द्वितीय मन्त्रमें—

आ त्या स्वो विदाता घर्ण । ( म २ )

' रंग अदर घुस जाय ' यह मन्त्रभाग बता रहा है कि इन औषधियोंका परिणाम चमडीके अदर ही होना अभीष्ट है, न कि कबल ऊपर ही ऊपर। ऊपर परिणाम हो परतु ' विदाता ' क्रिया ' अदर घुसने ' का भाव बना रही है। इसलिये चमडीक अदर रग घुस जाता है और वहा यह स्थिर हा जाता है। यह मन्त्रका कथन स्पष्ट है।

### औषधियोंका पोषण

औषधियाका राग सोम-चंद्र-है, इसलिये औषधियाका पोषण और वर्धन रात्रिक समय होता है। यहा बात ' नक्त जाता ' शब्दसे इस सूक्तमें बताया है। रात्रिके समय बनी बढी या पुष्ट हुई औषधि हावी है। प्राय सभी औषधियाके सबधमें यह बात सत्य है ऐसा हमारा क्याल है।

## गण्डमालाकी चिकित्सा

कां. ७, सू. ७६

( अग्नि - अर्थात् । देवता- अपचिद्वैपश्य, जायान्य, इन्द्र । )

आ सुस्रसः सुस्रसो असतीभ्यो असत्तराः । सेहोरसतरा लज्णाद्विक्लेदीयसीः ॥ १ ॥

या प्रैव्या अपचितोऽप्यो वा उपपक्ष्याः । विजाग्नि वा अपचितः स्वपंचसः ॥ २ ॥

यः कीकसाः प्रशृणाति तलीघमनिष्ठति । निर्हास्तं सर्वं जायान्यं यः कश्च ककुदि श्रितः ॥ ३ ॥

पक्षी जायान्यः पतति स आ विश्रति पूरुषम् । तदक्षितस्य भेषजमुभयो सुक्षंतस्य च ॥ ४ ॥

विद्य वै तं जायान्यं जानुं यतो जायान्यं जायसे । कथं ह तत्र त्वं हनो यस्य कृणो हविर्गृहे ॥ ५ ॥

अर्थ— ( सुस्रसः सुस्रसः आ ) बहनेवालीसे भी अधिक बहनेवाली, ( असतीभ्यः असत्तराः ) बुरीसे भी बुरी, ( सेहोः अरसतराः ) शुष्कसे भी अधिक शुष्क और ( लज्णात् विक्लेदीयसीः ) नमकसे भी अधिक पानी निकालनेवाली गण्डमाला है ॥ १ ॥

( याः अपचितः प्रैव्याः ) जो गण्डमाला गलेमें होती है, ( अथो या उपपक्ष्या. ) और जो कर्णों या बगलोंमें होती है तथा ( याः अपचितः विजाग्नि ) जो गण्डमाला गुप्तस्थानपर होती है, ये सब ( स्वयं स्वसः ) स्वयं बहनेवाली हैं ॥ २ ॥

( यः कीकसाः प्रशृणाति ) जो पसरियोंको तोड़ता है, जो ( तलीघं अयतिष्ठति ) तल्वेमें बैठता है ( यः कश्च ककुदि श्रितः ) जो रोग पीठमें जम गया होता है, ( तं सर्वं जायान्यं ) उस सब ची द्वारा आनेवाले रोगको ( निः हाः ) निकाल दो ॥ ३ ॥

( पक्षी जायान्यः पतति ) पक्षीके समान यह क्षीसे उत्पन्न रोग उड़ता है और ( सः पूरुषं आयिदाति ) वह मनुष्यके पास पहुँचता है, ( तत् अक्षितस्य सुक्षंतस्य उभयोः च ) यह शिरकालसे रोगप्रस्त न हुए भयवा प्रणयुक्त बने हुए दोनोका ( भेषजं ) औषध है ॥ ४ ॥

हे ( जायान्य ) क्षीसे उत्पन्न होनेवाले क्षयरोग ! ( यतः जायसे ) जहाँसे तू उत्पन्न होता है, ( ते जानं विद्य वै ) वह तेरा जन्मस्थान हम जानते हैं । ( त्वं तत्र कथं हनः ) तू वहाँ कैसे मारा जाता है ( यस्य गृहे हविः कृणमः ) जिसके घरमें हम हवन करते हैं ॥ ५ ॥

भावायर्थ— सब गण्डमाला बहनेवाली, बुरी, शुष्की उत्पन्न करनेवाली और द्रव उत्पन्न करनेवाली होती है ॥ १ ॥

कई गण्डमाला गलेमें, कर्णमें, गुप्तस्थानपर होती है और ये सब छाव करनेवाली होती है ॥ २ ॥

हड्डियों, तल्वेमें, पीठमें एक रोग होता है वह क्षीसंबधसे रोग होता है ॥ ३ ॥

इसके तीन पक्षीके समान हवामें उड़ते हैं, ये मनुष्यमें जाते हैं और रोग उत्पन्न करते हैं । जो हाँगे ऐसे रोगमें शिरकालसे प्रस्त होते हैं, अथवा जिनमें प्रण होते हैं, ऐसे रोगका भी औषधसे उपचार करना चाहिये ॥ ४ ॥

क्षीसे उत्पन्न होनेवाला क्षयरोग कैसे उत्पन्न होता है यह जानना चाहिये । जिसके घरमें हवन होता है वहाँके रोगबीज हवनसे नष्ट जाते हैं ॥ ५ ॥

धूपत्पिप क्लश्रे सोममिन्द्र वृत्रहा शूर समरे वचनान्म् ।  
माध्यन्दिने सवन आ वृषस्व रपिष्ठानो रयिमस्मासु धेहि

॥ ६ ॥

अर्थ— हे ( शूर धूपत् इन्द्र ) शूर शयुका दबानेवाले इन्द्र ! ( क्लश्रे सोम पिप ) पात्रमें रखा हुआ सोमरस पी । व ( वसुना समरे वृत्रहा ) धनके युद्धमें शयुका पराजय करनेवाला है । ( माध्यन्दिने सवने आवृषस्व ) मध्य दिनके सवनके समय तु बलवान् हा । ( रयि—स्थान अस्मासु रयि धेहि ) तु धनके स्थानमें रहकर हमें धन द ॥ ६ ॥

भावार्थ— इ शूर प्रभा ! इस सोमरसका सवन करो । तु शयुकोंका नाश करनेवाला और बलवान् है । हमें धन दे ॥ ६ ॥

### गण्डमाला

इस एक सूक्ष्म वस्तु-मिश्र मिश्र द्वा सूक्त हैं । और एकका दूसरेके साथ कोई संबंध नहीं । परंतु यदि इन द्वा सूक्तोंका संबंध देखा जाय, तो एक ही विचारसे दत्ता जा सकता है । पहिले द्वा मंत्रोंमें जिस गण्डमालाका उल्लेख है, वह गण्डमाला क्षयरोगसे उत्पन्न होती है या क्षयरोग की विषयातिरिक्तसे उत्पन्न होता है । इस प्रकार संबंध देनेसे ये दो सूक्त विभिन्न होते हुए भी एक स्थानपर क्या रखे हैं इसका ज्ञान हो सकता है ।

यद् गण्डमाला बहनेवाली, सुक्का बढ़ानेवाली नमक जैसा गीनी रहनेवाली, बुरा परिणाम करनेवाली गलेमें उत्पन्न होनेवाली, पसलियोंमें उत्पन्न होनेवाली होती है इसका उत्पत्ति गुप्त स्थानके विषयातिरिक्तसे होती है ।

इसके रोगबीज पसलियाँका और हृत्पिपाका कमजोर करते हैं, हाथ पावक तलवामें गर्मी पैदा करते हैं, पीठकी रीजमें रहते हैं । इन स्थानोंसे इनका हटाना चाहिये ।

इस क्षयके रोगबीज पक्षी जैसा हवामें उड़ते हैं और वे—

पक्षी जायान्य पतति । स पूरुष आविशति ॥ ( म ४ )

पक्षी जैसे क्षयरामके बीज उड़ते हैं और वे मनुष्यमें प्रवेश करते हैं तथा वे ( जायान्य ) क्षीसंबंधसे उत्पन्न होते हैं अर्थात् क्षीस अर्थात् क्षय करनेसे शरीर वीथैहीन होता है और इनका बचनेका अवसर मिलता है ।

### हवनसे नीरोगता

यस्य गृहे हवि कृष्णम्, तत्र हन । ( म ५ )

'जिसके घरमें हवन करते हैं वहा इनका नाश होता है' ये क्षयरोगके बीज हवामें उड़कर जाते हैं और हवन होते ही इनका नाश होता है । यद् हवनका महत्त्व है । हवन आराम्य देनेवाला है । इस प्रकार नीरोग बने मनुष्य शूर होते हैं, वे सोमरस पान करें, और अपने शयुक्तोंका दमन करके अपने लिये यज्ञ और धन संपादन करें ।

## गण्डमालाकी चिकित्सा

कां. ७, सू. ७४

( ऋषि — अथर्वशिखरा । देवता — मन्त्रोक्ता, जातवेदा । )

अपचिता लोहिनीना कृष्णा मातर्ति शुश्रुम् । मुनेर्द्वेषस्य मूलेन सर्वा विष्यामि वा अहम् ॥ १ ॥

अर्थ— ( लोहिनीना अपचिता ) लाल गण्डमालाका ( कृष्णा माता इति शुश्रुम् ) कृष्णा वस्पादक हे देसा मुना जाता है । ( ता सर्वा ) उस मध गण्डमालाओंका ( देवस्य मुने मूलेन अह विष्यामि ) मुनि नामक दिव्य वनस्पतिकी मूळ—जड़ से मैं नाश करता हूँ ॥ १ ॥

भावार्थ— लाल रंगवाली गण्डमालाका नाश करनेके लिये मुनि नामक औषधीकी जड़ बड़ी उपयोगी होती है ॥ १ ॥

विध्याम्यासां प्रथमां विध्याम्युत मध्यमाम् । इदं जघन्यामिसामा चिह्नानि स्तुकांमिव ॥ २ ॥

त्वाष्ट्रेणाहं वचसा वि त ईर्ष्यार्ममीमदम् । अयो यो मनुष्ये पते तमु ते शमयामसि ॥ ३ ॥

यत्नेन त्वं व्रतपते समक्तो विश्वाहा सुमना दीदिहीह ।

तं त्वा वयं जातवेदुः समिद्धं प्रजावन्तु उप संदेम सर्वे ॥ ४ ॥

अर्थ— ( आसां प्रथमां विध्यामि ) इनकी पहिली गण्डमालाको मैं वेधता हूँ, ( उत मध्यमां विध्यामि ) और मध्यमको वेधता हूँ । ( आसां जघन्यां इदं आ चिह्नानि ) इनकी अत्यन्त खराब गण्डमालाको भी मैं उसी प्रकार छेदता हूँ ( स्तुकां इव ) जिस प्रकार ग्रंथिको खोलते हैं ॥ २ ॥

( त्वाष्ट्रेण वचसा ) सूक्ष्मता उत्पन्न करनेवाली वाणीसे ( अहं ते ईर्ष्यां वि अमीमदं ) मैं तेरी ईर्ष्यां दूर करता हूँ । हे पते ! ( अध यः ते मनु्युः ) और ओ तेरा क्रोध है, ( ते तं शमयामसि ) तेरे उस क्रोधको हम शान्त करते हैं ॥ ३ ॥

हे ( व्रतपते ) व्रतपालन करनेवाले ! ( त्वं यत्नेन समक्तः ) तू यत्ने से सयुक्त होकर ( इह विश्वाहा सुमनाः दीदिहि ) यहाँ सर्वदा उत्तम मनवाला होकर प्रकाशित हो । हे ( जातवेदुः ) अग्नि ! ( सर्वे वयं ते त्वा समिद्धं ) हम सब उस वृक्ष प्रदीप्त हुएको ( प्रजायन्तः उपसंदेम ) प्रजावाले होकर प्राप्त हों ॥ ४ ॥

भाषार्थ— इससे पहिली, बीचकी और अन्तकी गण्डमाला दूर होती है ॥ २ ॥

क्रोध और ईर्ष्या सूक्ष्म विचारके द्वारा दूर किये जायें ॥ ३ ॥

नियमपालनसे सदा उत्तम मन रहता है और मनुष्य प्रकाशमान हो सकता है । इस प्रकार सब तेजस्वी होकर, बालबच्चोंको साथ छेते हुए हम तेजस्वी ईश्वरकी उपासना करें ॥ ४ ॥

मुनि नाम ' दमनक, शक, पलाश, त्रियाल, मदन ' इत्यादि अनेक औषधियोंका है, उनमेंसे कौनसी औषधि गण्ड-माला दूर करनेवाली है इसका निश्चय वैद्योंको करना चाहिये । क्रोध मनसे हटाना, पथ्यके नियमोंका पालन करना इत्यादि बातें आरोग्य देनेवाली हैं इसमें संदेह नहीं है ।

## गण्डमालाका निवारण

कां. ६, सू. ८३

( ऋषि - भग । देवता - मन्त्रोक्ता । ) १

अपचितुः प्र पतत सुपर्णो वंसतेरिव । सूर्यः कृणोतु भेषजं चन्द्रमा वोऽपिच्छतु ॥ १ ॥

अर्थ— ( यस्ततेः सुपर्णः इव ) अपने निवासस्थानसे जैसे गरुड उड़ता है उसी प्रकार, हे ( अपचितुः ) गण्डमाला नामक रोगी ! तूम ( प्र पतत ) उड़ जाओ । ( सूर्यः भेषजं कृणोतु ) सूर्य इसका औषध बनाये और ( चन्द्रमाः वा उप उच्छतु ) चन्द्र रोगको दूर करे ॥ १ ॥

भाषार्थ— गण्डमालाका औषध सूर्य किरणोंमें है, और चन्द्रमाके प्रकाशसे भी रोग है । इससे गण्डमाला नीर दूर हो जाती है ॥ १ ॥

२३ ( अथर्व. भा. ४ दिग्दी )

एन्येका श्येन्येका कृष्णैका रोहिणी द्वे । सर्वांसामग्रभं नामावीरन्नीरपेतन ॥ २ ॥  
 अघृतिका रामायण्युपचित्र पतिष्यति । ग्लौरितः प्र पतिष्यति स गलुन्तो नशिष्यति ॥ ३ ॥  
 वीहि स्वामाहुति जुषाणो मनसा स्वाहा मनसा यदिदं जुहोमि ॥ ४ ॥

अर्थ— ( एका पत्नी ) एक चितकबरी, ( एका श्येनी ) एक खेत, ( एका कृष्णा ) एक काली, ( द्वे रोहिणी ) और लाल रगवाली दो हवने इनमें भेद हैं । ( सर्वांसां नाम अग्रभं ) सबका नाम मैंने लिया है, अतः, ( अवीरन्नीः अपेतन ) अनुष्यकी हिसा न करती हुई तुम यहाँसे दूर भाग जाओ ॥ २ ॥

( रामायणी अघृतिका अपचित्र ) नाशमें छिपी रहनेवाली रोगकी जड़ यह गण्डमाला रोगकी उत्पत्ति न करती हुई ( प्रपतिष्यति ) दूर होगी । ( इतः ग्लौरितः प्रपतिष्यति ) यहाँसे यह गड़नेवाली दूर होगी, तथा ( मन् गलुन्तः नशिष्यति ) वह सड़नेवाला रोग नाशको प्राप्त होवे ॥ ३ ॥

( स्वा आहुति जुषाणः वीहि ) अपने हवनको आहुतिका सेवन करता हुआ भाग जा, ( यत् इदं मनसा जुहोमि स्वाहा ) जो यह मैं मनसे हवन करवा हूँ वह उत्तम हवन होवे ॥ ४ ॥

भावार्थ— काली, खेत, चितकबरी, साधारण लाल और अधिक लाल ये पाच प्रकारकी गण्डमाला होती है । इनसे मनुष्यकी हानि न हो और ये सब रोग दूर हों ॥ २ ॥

इसका बीन धमनिमें रहता है तथा इनमें फोड़ेवाली, गड़नेवाली और सड़नेवाली ऐसे भेद होते हैं । ये सब प्रकारके रोग पूर्वोक्त उपचारसे दूर होते हैं ॥ ३ ॥

मन लगाकर उत्तम हवन करनेसे भी यह रोग दूर होया है ॥ ४ ॥

### गण्डमाला

सूर्यकिरण, चन्द्रप्रभा और मन लगाकर किया हुआ हवन इन तीन उपचारोंसे गण्डमाला दूर होती है । इसकी उपचार पद्धतिके विषयमें वैद्योंको विचार करना उचित है ।

## रोग-कृमि निवारण

कां., ५ सू. २९

( ऋषि — षातन । देवता — जातवेदा, मन्त्रोक्ता । )

पुरस्ताद्युक्तो बह जातवेदोऽग्ने विद्धि क्रियमाणं यथेदम् ।

त्वं भिषग्भेषजस्यासि कृता त्वया गामभ्रं पुरुषं सनेम

॥ १ ॥

अर्थ— हे जातवेद अग्ने ! ( त्वं भिक्षुकं ) तू वैद्य और ( भेषजस्य कर्ता असि ) औषधका निर्माण करनेवाला है ( पुरस्तात् युक्तः बह ) पहलेसे सब कार्योंमें नियुक्त होकर कार्यके भारको उठा । ( यथा इदं क्रियमाणं विद्धि ) जैसे यह कार्य किया जा रहा है, उसे तू जान । ( त्वया गा अभ्रं पुरुषं सनेम ) तेरी सहायतासे गौ, घोड़े और मनुष्योंको उत्तम प्रकार नीरोग अवस्थामें हम प्राप्त करें ॥ १ ॥

भावार्थ— हे वेदस्वी वैद्य ! तू स्वयं वैद्य है और औषध बनानेमें प्रवीण है । रोगनिवारणके उपाय जो यहाँ किए जाते हैं, वे ठीक हैं या नहीं, इसका निरीक्षण कर । तेरी चिकित्सासे हम गौवें, घोड़े और मनुष्योंको उत्तम भीरोग अवस्थामें प्राप्त कर सकेंगे ॥ १ ॥



तथा तदग्ने कृणु जातवेदो विश्वेभिर्देवैः सह संविदानः ।

यो नो द्विदेवं यतमो जघास यथा सो अस्य परिधिष्पताति

॥ २ ॥

यथा सो अस्य परिधिष्पताति तथा तदग्ने कृणु जातवेदः ।

विश्वेभिर्देवैः सह संविदानः

॥ ३ ॥

अरुषौक्ते नि विध्य हृदयं नि विध्य जिह्वां नि तृन्दि प्र दतो मृणीहि ।

पिशाचो अस्य यतमो जघासामे यविष्ठु प्रति तं मृणीहि

॥ ४ ॥

यदस्य हृतं गिहृतं यत्पराभृतमात्मनो जग्धं यतमत्पिशाचैः ।

तदग्ने विद्वान्पुनरा मरु त्वं शरीरे मांसमसुभेरयामः

॥ ५ ॥

आमे सुपके शबले विपके यो मां पिशाचो अशने दुदम्भ ।

तदात्मना प्रजया पिशाचा वि यातयन्तामगदोक्तेयमस्तु

॥ ६ ॥

अर्थ— हे जातवेद अग्ने ! ( विश्वेभिः देवैः सह संविदानः ) सब देवोंके साथ मिलता हुआ ( तथा तत् कुरु ) वैसा प्रबन्ध कर ( यः नः द्विदेव ) जो हमें पीछा देता है और ( यतमः जघास ) जो हमें खा जाता है ( अस्य यथा सः परिधिः पताति ) ऐसे इस रोगकी वह मर्यादा गिर जाये ॥ २ ॥

हे जातवेद अग्ने ! ( विश्वेभिः देवैः सह संविदानः ) सब देवोंके साथ मिलता हुआ ( तथा कुरु ) वैसा आचरण कर कि ( यथा अस्य सः परिधिः पताति ) जिससे इस रोगकी वह सीमा नष्ट हो जाये ॥ ३ ॥

हे अग्ने ! ( अस्य अद्यो निविध्य ) इसकी भासोंको छेद ढाल, ( हृदयं निविध्य ) हृदयको वेध ढाल, ( जिह्वां नि तृन्दि ) जिह्वाको काट दे ( दतः प्रमृणीहि ) दाँतोंको भी तोड़ डाल । हे ( यविष्ठु ) बलबाले ! ( अस्य यतमः पिशाचः जघास ) इसको जिस रक्त भक्षकने खाया है, ( त प्रति शृणीहि ) उसका नाम कर ॥ ४ ॥

हे विद्वान् अग्ने ! ( पिशाचैः अस्य आत्मनः ) मांस भक्षकोंके द्वारा इसके अपने शरीरका ( यत् हृतं, यिहृतं, यत् पराभृतं ) जो भाग हरा गया, छीना गया और लूट लिया गया है और ( यतमत् जग्धं ) जो भाग खा लिया गया है, ( त्वं तत् पुन आ भर ) तू वह फिर भर दे, और हम ( शरीरे मांसं असुं वा ईरयामः ) शरीरमें मांस और प्राणको स्थापित करते हैं ॥ ५ ॥

( यः पिशाचः आमे सुपक्ये ) जो मांसभोजी किमी कच्चे, पके ( शबले विपक्ये अशने मा दुदम्भ ) अचपके, शिथिल पके भोजनमें प्रविष्ट होकर सुखे हानि पहुँचाता है, ( तत् आत्मना प्रजया पिशाचाः ) यह स्वयं और प्रजाक साथ वे सभ मांसभोजी किमी ( वि यातयन्तां ) हटाये जायँ और ( अयं अगदः अस्तु ) यह पुराना बीरोग होवे ॥ ६ ॥

भाषार्थ— तू लड़, औपधि, वायु आदि देवताओंको अनुकूल बनाकर ऐसा प्रबन्ध कर कि जिससे पीछा देनेवाले और मांसको क्षीण करनेवाले रोग जन्तुओंकी शरीरमें बना मर्यादा नष्ट हो जाये ॥ २-३ ॥

जिस मांस भक्षक रोग किमीने इसके मांसको खाया है, उसका नाम कर, उसके सब भक्षण नष्ट कर दे ॥ ४ ॥

मांसभक्षक रोग किमीने इस रोगीके जो जो अवयव क्षीण किये हैं, उनको फिर पुष्ट कर और इसके शरीरमें पुनः मांसकी वृद्धि हो ॥ ५ ॥

जो शरीर क्षीण करनेवाले किमी कच्चे, अचपके, पके और अधिक पके हुए भोजनमें प्रविष्ट होकर मनुष्यको सताते हैं, उनका समूह माता किया जायँ और यह मनुष्य बीरोग हो जाये ॥ ६ ॥

क्षीरि मां मन्थे यत्तमो दृदम्भाकृष्टपच्ये अशने धान्येऽ यः ।

तद्वात्मनां प्रजयां पिशाचा वि यातयन्तामगदोऽयमस्तु

॥ ७ ॥

अपां मा पाने यत्तमो दृदम्भं क्रव्याद्यांतूनां शयने शयानम् ।

तद्वात्मनां प्रजयां पिशाचा वि यातयन्तामगदोऽयमस्तु

॥ ८ ॥

दिवां मा नक्तं यत्तमो दृदम्भं क्रव्याद्यांतूनां शयने शयानम् ।

तद्वात्मनां प्रजयां पिशाचा वि यातयन्तामगदोऽयमस्तु

॥ ९ ॥

क्रव्यादमग्ने रुधिरं पिशाचं मनोहनं जहि जातवेदः ।

तमिन्द्रो वाजी वज्रेण हन्तु छिन्नचु सोमः शिरों अस्य धृष्णुः

॥ १० ॥

सनादग्ने मृणसि यातुधानान्न त्वा रक्षोसि पृतनासु जिग्युः ।

सहस्राननु दह क्रव्यादो मा ते हेत्या मुक्षत देव्यायाः

॥ ११ ॥

अर्थ— ( यतमः क्षीरे मन्थे अकृष्टपच्ये धान्ये ) जो दूधमें, मधेमें, गिना खेतीसे उत्पन्न हुए धान्यमें तथा ( यः अशने मा दृदम्भ ) जो भोजनमें प्रविष्ट होकर मुझे दबाता है । ( तत् आत्मना प्रजया पिशाचाः ) वह मांसभक्षक क्रिमि अपनी संततिक साथ दूर हटा दिया जावे और यह पुरुष नीरोग होवे ॥ ७ ॥

( यतमः क्रव्यात् ) जो मांसभक्षक क्रिमि ( अपां पाने ) जलके पान करनेमें और ( यातूनां शयने शयानं ) यात्रियोंके बिछोने पर सोते हुये ( मा दृदम्भ ) मुझको दबा रहा है ( तत् आत्मना प्रजया पिशाचाः ) वह मांस-भक्षक क्रिमि अपनी संततिक साथ दूर हटाया जावे और यह मनुष्य नीरोग होवे ॥ ८ ॥

( यतमः क्रव्यात् ) जो मांसभोजी क्रिमि ( दिवा नक्तं यातूनां शयने शयानं मां दृदम्भ ) दिनमें या रातमें यात्रियोंके शयन स्थानमें सोते हुए मुझको दबाता है ( तत् आत्मना प्रजया पिशाचाः ) वह अपनी संततिके साथ दूर किया जावे और यह मनुष्य नीरोग बने ॥ ९ ॥

हे जातवेद अग्ने ! ( क्रव्यादं रुधिरं मनोहनं पिशाचं जहि ) मांस भक्षक, रुधिररूप, मनको मारनेवाले, रक्त खानेवाले, क्रिमाका नाश कर । ( वाजी इन्द्रः ते वज्रेण हन्तु ) बलवान् इन्द्र उसको वज्रसे मार देवे, ( धृष्णुः सोमः अस्य शिरः छिन्नचु ) निर्भय सोम इसका सिर काट देवे ॥ १० ॥

हे अग्ने ! ( यातुधानान्न सनात् मृणसि ) पीडा देनेवाले क्रिमियोंको तू सदा नष्ट करता है । ( त्वा रक्षोसि पृतनासु न जिग्युः ) तुझे राक्षस संप्रामोंमें जीत नहीं सकते । ( सह-स्रान् क्रव्यादः अनुदह ) समूल मांसभक्षकोंको जला दे । ( ते देव्यायाः हेत्याः मा मुक्षत ) तेरे दिव्य शस्त्रसे कोई न छूटने पावे ॥ ११ ॥

भावार्थ— दूध, छाछ, धान्य तथा अन्य भोजनके पदार्थों द्वारा शरीरमें प्रविष्ट होकर जो रोगहृमी सतते हैं उनको दूर किया जावे, और यह मनुष्य नीरोग बने ॥ ७ ॥

जो मांसक्षीण करनेवाले क्रिमि जलपानके द्वारा तथा अनेक मनुष्योंके साथ सोनेसे शरीरमें प्रविष्ट होकर सगते हैं उनको दूर करके यह मनुष्य नीरोग बने ॥ ८ ॥

जो क्रिमि दिनके समय अथवा रात्रीके समय अनेक मनुष्योंके साथ सोनेके कारण शरीरमें प्रविष्ट होकर सतते हैं उनको दूर करके यह मनुष्य नीरोग बने ॥ ९ ॥

रक्त और मांसकी क्षीणता करनेवाले, मनको मोहित करनेवाले रोग क्रिमी हैं, उनको इन्द्र और सोमके प्रयोगसे दूर किया जावे ॥ १० ॥

अग्नि इन क्रिमियोंको सदा दूर करता है, ये क्षीणता करनेवाले क्रिमी अन्नको परास्त नहीं कर सकते । अतः अग्नि-द्वारा इन रोगक्रिमियोंका कुछ समूह नष्ट किया जावे ॥ ११ ॥

समाहर जातवेदो यद्भूतं यत्पराभूतम् । गात्राण्यस्य वर्धन्तामंशुरिवा प्यायतामयम् ॥ १२ ॥  
 सोमस्येव जातवेदो अंशुरा प्यायतामयम् । अग्ने विरुग्मिनं मेघ्यमयक्ष्मं कृणु जीवतु ॥ १३ ॥  
 एतास्ते अग्ने समिधः पिशाचजर्मनीः । तास्त्वं जुपस्व प्रति चैना गृहाण जातवेदः ॥ १४ ॥  
 ताष्टीधीरमे समिधः प्रति गृहाह्विचिरा । जहातु क्रुव्याद्रूपं यो अस्य मांसं जिहीर्षति ॥ १५ ॥

अर्थ— हे (जातवेदः) जातवेद ! (अस्य यत् दत्तं यत् पराभूतं) इसका जो भाग हर लिया और नष्ट कर दिया है उस भागको (समाहर) पुन ठीक प्रकार भर दे। (अस्य गात्राणि वर्धन्तां) इसके अंग पुष्ट हो जायें, (अयं अंशुः इव आप्यायतां) यह मनुष्य चन्द्रमाक समान वृद्धिको प्राप्त होवे ॥ १२ ॥

हे (जातवेदः) जातवेद ! (अयं सोमस्य अंशुः इव आप्यायतां) यह मनुष्य चन्द्रमाकी कलाएँ समान बड़े। हे अग्ने ! इसे (विरुग्मिनं मेघ्यं अयक्ष्मं क्रुदु) निर्दोष, पवित्र व नीरोग कर और यह (जीवतु) जीवित रहे ॥ १३ ॥

हे (अग्ने) अग्ने ! (एताः ते समिधः पिशाचजर्मनीः) ये तेरी समिधाएँ मांस खानेवाले रोगक्रिमियोंको नष्ट करनेवाली हैं। हे जातवेद ! (स्वं ताः जुपस्व) तू उनका सेवन कर और (एनाः प्रति गृहाण) इनको स्वीकार कर ॥ १४ ॥

हे अग्ने ! (ताष्टी-अधीः समिधः अर्चिया प्रतिगृहाहि) तृपारोगका शमन करनेवाली इन समिधाओंको तू अपनी जलाभोंसे स्वीकृत कर। (यः अस्य मांसं जिहीर्षति) जो इससे मांसको क्षीण करना चाहता है वह (द्रव्यात् रूपं जहातु) मांसभोजी इसके रूपको छोड़ देवे ॥ १५ ॥

भावार्थ— इस रोगीका जो अवयव क्षीण हुआ था, वह फिर पुष्ट होवे और उसके सभ अवयव पुन पुष्ट हों, तिस प्रकार चंद्रमा बढ़ता है उस प्रकार यह बड़े ॥ १२ ॥

चन्द्रमाकी कलाके समान यह बड़े, यह रोगी दोष रहित, पवित्र व निरोग होवे और दीर्घ कायक जीवित रहे ॥ १३ ॥

जो समिधाएँ यज्ञमें डाली जाती हैं वे रोगक्रिमियोंका नाश करनेवाली हैं। इनको जलाकर अग्निद्वारा ये रोगक्रिमियाँ नष्ट किए जाएँ ॥ १४ ॥

जो क्रिमि रोगीके मांसको क्षीण करते हैं उनका पूर्ण शीतले नाश होवे। इन समिधाओंको जलाकर प्रदीप की हुई अग्नि इन रोगक्रिमियोंका नाश करे ॥ १५ ॥

## रोग क्रिमी निवारण

### रोगोंके कृमि

इस सूत्रमें रोगग्रन्थुओंका वर्णन है। कुछ प्रातिके कृमि हैं जो शरीरमें प्रविष्ट होते हैं और विभिन्न यातनाएँ उत्पन्न करते हैं, मनुष्यको इनसे बड़े बड़े रोग होते हैं। इन क्रिमियोंको नष्ट करनेका साधन इस सूत्रमें बताया है। यह साधन वैद्य, औषधि और अग्नि है। इस सूत्रमें तिन क्रिमियोंका जो वर्णन है वह परिके देखिये—

१ यः दिदेय— जो शरीरमें पीडा देने है, तिनके कारण शरीर अनाक्त होता है, अवयवोंके टूट जानेके समान क्रिमिमें अनाक्तता भासी है। (मं. ३)

२ यतमः जघास— जो शरीरको ग्रा जाता है और क्षीण करता है। (मं. ३, ४)

३ पिशाच— (पिशानाच) मांस खानेवाला, रक्त पीनेवाला। त्रिम रोगक्रिमिके शरीरमें घुसनेके बाद रक्त मांस आदि भाग क्षीण होने लगते हैं। (मं. ४-१०)

४ हृतं, विहृतं, पराभृतं, जग्ध— शरीरके रक्त मांसका धरण करते हैं, जो उन्हें विशेष प्रकारसे लुहते हैं, शरीरकी जीवन शक्तिको नष्ट करते हैं, और खा जाते हैं। (मं. ५)

५ क्रव्याद्— (कृषि-अद्) जो शरीरका कच्चा मांस खाते हैं। (मं ८-११)

६ रक्षिरः— यह रक्तरूप होता है, रक्तमें मिला जाने-वाला है, रक्तमें रहता है। (मं ११)

७ मनोहनुः— मनकी मननशक्तिका नाश करता है। जब ये रोगक्रिमी शरीरमें जाते हैं, तब मननशक्ति नष्ट होती है, मन क्षीण होता है। (मं. १०)

८ यातुधानः— (यातु) यातना (धानः) धारण करनेवाला। ये क्रिमी शरीरमें प्रविष्ट होकर तो रोगीको यातनाएं देते हैं। (मं. ११)

९ रक्षः— (क्षरणः) क्षीण करनेवाला। (मं ११)

ये सब शब्द रोगजन्तुओंके गुण बताते हैं। ये क्रिमी किस प्रकार शरीरमें प्रवेश करते हैं इस विषयमें अब देखिये—

### रोगजन्तुओंका शरीरमें प्रवेश

आमे, शरले सुपके, विपके, अष्टपच्ये धान्ये, अशने, क्षीरे, मन्धे, अपां पाने, यातूनां शयने द्दम्भ। (मं. ६-८)

दिवा नपते द्दम्भ। (म. ९)

'कच्चा, अधपका, अच्छा पूर्ण पका, या अधिक पका भन्न खेतीव विना उत्पन्न हुआ हुआ धान्य, आदि पदार्थोंका भोजन, दूध, दही, मठा, छाछ, पानी आदिका पान और भ्रमगल लोगोंके बिस्तेरपर सोना, इन कारणोंसे रोगक्रिमी दिनमें तथा रात्रिमें शरीरमें जाते हैं और रोग उत्पन्न करते हैं। यही बात अन्य रीतियोंसे यजुर्वेदमें आई है—

ये अग्नेषु विविध्यन्ति पात्रेषु पिपतो जगन्।

(यजु. १६।१२)

'जो भ्रममें और पीनेके पात्रोंमें रहकर जनोंके शरीरोंमें घुसते हैं और उनके स्वास्थ्यको बंध डालते हैं।' अर्थात् मनुष्यको बीमार बनाते हैं। इसी मंत्रके स्पष्टीकरण ऊपर लिखे दो तीन मंत्र हैं। पाठक इस दृष्टिसे यजुर्वेद मंत्रकी तुलना करके मंत्रका ठीक भाव ध्यानमें धारण करें।

### आरोग्य प्राप्ति

उक्त प्रकार रोगहृमि शरीरमें जाते हैं फिर वहांसे उनको

किस रीतिसे हटाना होता है इसका विचार मथ करना है। इसकी पहिठी रीति यह है—

युक्तः भिपक्। भेपजस्य कर्ता। क्रियमाणं अग्रे येत्ति (मं. १)

'सुयोग्य वैद्य, जो औषध बनाना जानता है। किया जानेवाला प्रयोग पहिलेसे जानता है।' इस प्रकारका सुयोग्य वैद्य अपने इलाजसे रोगी मनुष्यको निरोग करे। यह वैद्य—

विश्वेभिः देवैः सविदानः अस्य परिधि पतति। (मं-२, ३)

'सब देवोंसे सहायता प्राप्त करनेकी रीति जानता हुआ, इस रोगकी अन्तिम मर्यादाको तोड़ डालता है।' इस प्रकार उसकी मर्यादा गिरानेके पश्चात् रोगकी जड़ स्वयं नष्ट हो जाती है। प्रत्येक देवताकी शक्तिसे जो चिकित्सा हो सकती है उस चिकित्साको करके रोग दूर करनेकी शक्ति रखना ही देवोंके साथ परिचय रखनेका तात्पर्य है श्रुतिका-चिकित्सा, जलचिकित्सा, अग्निचिकित्सा, सौरचिकित्सा विद्युच्चिकित्सा वायुचिकित्सा, औषधिचिकित्सा, मानसचिकित्सा, हवनचिकित्सा आदि सब चिकित्साएं देवताओंकी शक्तियोंकी सहायतासे होती हैं, देवोंके साथ मिलकर रोग दूर करनेका तात्पर्य यही है। चिकित्सक उक्त देवोंके साथ रहता हुआ रोग दूर करता है। इस प्रकार—

तं प्रतिशृणीहि (म. ४)

अय आगदः अस्तु। (मं. ५-९)

उस रोगक्रिमिका नाश कर और यह मनुष्य निरोग हो जावे और—

विराप्तिर्न मेघ्यं अयक्ष्मं वृणु। जीवतु। (म १३)

'इस रोगीको दोषरहित, पवित्र और निरोग कर। यह मनुष्य दीर्घ आयु प्राप्त करे। वैद्यको उचित है कि वह रोगीकी ऐसी चिकित्सा करे कि रोगोंके सब शरीरके दोष दूर हो जाय' रोगीका शरीर पवित्र बने और उससे शरीरसे यह मरोग हट जाय। केवल रोगको रोकनेवाले वैद्य अच्छे नहीं होते, रोगका हटा रोग किसी न किसी रूपसे कभी न कभी बाहर प्रकट होगा ही। इसलिये शरीरको निर्दोष और मलरहित करने रोगका भोजन दूर करना चाहिये। चौदहवें मंत्रमें—

पिशाचजम्भनीः समिधः। (म. १४)

'इन खून सुखानेवाले कृमियोंका नाश करनेवाली समिधाम्रोंका वर्णन है' यज्ञीय वृक्षोंकी लकड़ियोंका यह गुण है। हवन सामग्रीको साथ रखनेसे भी यही गुण बढ जाता है।

हवन चिकित्साका यह तत्व है, पाठक इसका अधिक विचार करें। इस प्रकारकी चिकित्सासे—

गां अश्वं पुरुषं सनेम । ( म. १ )

‘ गौवं, घोडे और मनुष्योंकी निरोग अवस्थामें प्राप्त कर सकते हैं । ’

ग्यारहवें मन्त्रमें अग्निचिकित्सा हन रोगजनुओंको दूर करनेका संकेत है। जहाँ ये किमि होते हैं वहाँ अग्नि जलानेसे अपघना हवन करनेसे वहाँका स्थान नीरोग होता है।

### संसर्ग रोग

कई रोग एक दूसरेसे संसर्गसे होते हैं, मलिन रोगोंक विस्तारमें ( शयने शयानं ) संसेसे तथा उनके संसर्गमें रहनेसे रोग होते हैं। संसर्गके स्थानमें अग्नि प्रदीप्त करनेसे

संसर्ग दोष दूर होता है। मिलकर हवन करनेसे भी इसी कारण संसर्ग दोष दूर होता है।

### रोग दृष्टनेका लक्षण

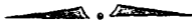
रोग हस्ते ही मनुष्यका शरीर पुष्ट होने शकता है, यही आरोग्य प्राप्तिका लक्षण है—

शरीरे मांस भर । अस्तु पेरयामः । ( म. ५ )

सोमस्य अनु इव आप्यायतां । ( म. १२, १३ )

‘ शरीरमें मांस बढ़ना, प्राणकी चेतना प्राप्त होना, चन्द्रमाकी कलाओंके समान वृद्धिकी प्राप्त होना । ’ यह नीरोगताका चिन्ह है। चन्द्रमाके समान मुख दिखाई देने लग जाय तो समझना चाहिए की यह मनुष्य निरोगी है।

इस सूचका विचार करनेसे अनेक दोष प्राप्त हो सकते हैं।



## रोगोत्पादक कृमि

कां. २, सू. ३१

( कृमि - काण्व । देवता - मही, चन्द्रमा । )

इन्द्रस्य या मही दृष्टिक्रमेर्विषस्य तर्हणी । तथा पिनाग्निं सं क्रिमीन्दृषदा खल्वी इव ॥ १ ॥

दृष्टमदृष्टमतृहमथो कुरुहमतृहम् । अलगण्डन्तसर्वोन्लुनान्क्रिमीन्वचसा जम्भयामसि ॥ २ ॥

अर्थ— ( विश्वस्य क्रिमेः तर्हणी ) सष क्रिमियोंका नाश करनेवाली ( इन्द्रस्य या मही दृष्ट ) इन्द्रकी जो बची शिवा है ( तथा क्रिमीन् स पिनाग्निं ) उससे मैं क्रिमियोंको इसी प्रकार पीसता हूँ ( दृष्टदा उल्यान् इव जैसे पत्थरसे चनोंको पीसते हैं ॥ १ ॥

( दृष्ट अदृष्ट अतृहं ) दीखनेवाले और न दिखाई देनेवाले इन दोनों प्रकारके क्रिमियोंका मैं नाश करता हूँ। ( अथो कुरुहं अतृहं ) और भूमिपर रेंगनेवाले क्रिमियोंकी भी मैं नष्ट करता हूँ। ( सर्वाण् अलगण्डन् ) सष विस्तरे भादिमें रहनेवाले तथा ( शलुनान् ) बेगसे इधर उधर चलनेवाले सष ( क्रिमीन् ) क्रिमियोंको ( वचसा जम्भयामसि ) बचाके द्वारा हटाते हैं ॥ २ ॥

भाषार्थ— सष प्रकारके क्रिमियोंका नाश करनेमें समर्थ इन्द्र अर्थात् भारमाकी दृष्ट शक्ति है उससे मैं रोगोत्पादक क्रिमियोंका नाश करता हूँ ॥ १ ॥

भांखसे दिखाई देनेवाले और न दिखाई देनेवाले तथा भूमिपर रेंगनेवाले अनेक प्रकारके क्रिमियोंको बचा औप-  
भित्ते हटाता हूँ ॥ २ ॥

अद्गणहृन्हन्मि महता वधेन दूना अदूना अरमा अभूवन् ।

शिष्टान्शिष्टाणि तिरामि वाचा यथा क्रिमीणां नकिरुच्छिपति

॥ ३ ॥

अन्वान्त्र्यं शीर्षण्यं मथो पाट्यं क्रिमीन् । अवस्कवं व्यध्वरं क्रिमीन्वचंसा जन्मयामसि

॥ ४ ॥

ये क्रिमयः पर्वतेषु वनेष्वोपधीषु पशुष्वन्तः ।

ये अस्माकं तन्वमाविविशुः सर्वं तद्वन्मि जनिम कृमीणाम्

॥ ५ ॥

अर्थ— ( अल्पाण्डून् महता वधेन हन्मि ) विविध स्थानोंमें रहनेवाले क्रिमियोंको घटे भाषाणसे मैं मारता हूँ । ( दूनाः अदूनाः अरसा. अभूवन् ) चलनेवाले और न चलनेवाले सब क्रिमि रसहीन हो गये । ( शिष्टान् अशिष्टान् वाचा नि तिरामि ) बचे हुए और न बचे हुए भी सब क्रिमियोंका बचासे मैं नाश करता हूँ । ( यथा क्रिमीणां नकिः उच्छिपति ) जिससे क्रिमियोंमेंसे कोई भी न बचे ॥ ३ ॥

( अन्वान्त्र्यं ) आंतोंमें होनेवाले, ( शीर्षण्यं ) सिरमें होनेवाले ( अथो पाट्यं क्रिमीन् ) और पसलियोंमें होनेवाले क्रिमियोंकी तथा ( अवस्कवं व्यध्वरं ) घुरे भागीपर होनेवाले सब क्रिमियोंको हम ( वचसा जन्मयामसि ) बचा औपधितसे हटाते हैं ॥ ४ ॥

( ये पर्वतेषु क्रिमयः ) जो पहाड़ियोंपर क्रिमि होते हैं, ( वनेषु, ओपधीषु, पशुषु, अप्सु अन्तः ) वन, औपधि, पशु, जल आदिमें होते हैं और ( ये अस्माकं तन्वमाविविशुः ) जो हमारे शरीरमें मविष्ट हुए हैं ( तत् क्रिमीणां सर्वं जनिम हन्मि ) ऐसे क्रिमियोंका सम्पूर्ण कुल मैं नष्ट करता हूँ ॥ ५ ॥

भाषार्थ— बचा औपधितसे मैं सब क्रिमियोंको हटाता हूँ जिससे एक भी न बच सके ॥ ३ ॥

आंतोंमें, सिरमें, पसलीमें जो कृमि कुमार्गके आचरणसे होते हैं उन सबको मैं बचासे हटाता हूँ ॥ ४ ॥

जो पर्वतोंमें, वनोंमें, औपधियोंमें, पशुओंमें तथा जलोंमें क्रिमि होते हैं तथा जो हमारे शरीरमें घुसते हैं उन सब क्रिमियोंका मैं नाश करता हूँ ॥ ५ ॥

## रोगोत्पादक कृमि

### क्रिमियोंकी उत्पत्ति

रोगोत्पादक क्रिमियोंकी उत्पत्ति ' पर्वत, वन, औपधि, पशु और पशु इतक सीमित होती है । ' ( मं. ५ )

तथा ये क्रिमि—

अस्माकं तन्वमाविविशुः । ( मं. ५ )

' हमारे शरीरमें घुसते हैं ' और पीडा देते हैं, इसलिये इन क्रिमियोंको हटाकर आरोग्य साधन करना चाहिये । यह पंचम मंत्रका कथन विशेष विचार करने योग्य है । जलमें सदाशुद्ध होनेसे विविध प्रकारके क्रिमि होते हैं, पशुके शरीरमें अनेक अनु होते हैं, वही वनरक्षितियोंपर अनेक क्रिमि होते हैं, वनोंमें जहाँ दृक्कले स्थान रहते हैं वहाँ भी विविध

जातिके क्रिमि होते हैं और इनका संबंध मनुष्य शरीरके साथ होनेसे विविध रोग उत्पन्न होते हैं । शरीरमें ये कहाँ जाते हैं इसका वर्णन मंत्र ४ कर रहा है—

अन्वान्त्र्यं शीर्षण्यं अथो पाट्यं क्रिमीन् ।

( मं. ४ )

' आंतोंमें, सिरमें, पसलियोंमें ये क्रिमि जाते हैं और वहाँ बसते हैं । ' इस कारण वहाँ माना प्रकारके रोग उत्पन्न होते हैं । इसलिये आरोग्य साधनेवालोंको इन्हें दूर करना चाहिये । इनकी उन्मूलनके विषयमें मं. ४ में दो शब्द बड़े महत्वपूर्ण हैं—

' अवस्कवं, व्यध्वरं ' ( मं. ४ )

१ अथस्कव— ( अथ+स्कव ) नीचे गमन । नीच-स्थानमें गमन करनेसे इनकी उत्पत्ति होती है । यहाँ आचरणकी नीचता समझना योग्य है । २ व्यध्वर— ( वि-अध्व-र ) विरुद्ध मार्ग पर रमना । धर्मविरुद्ध व्यवहारके जो जो मार्ग हैं उनपर रमनेसे रोगके बीज उत्पन्न होते हैं । ब्रह्मचर्यादि नियमोंका न पालन करना आदि बहुतसे धर्मविरुद्ध व्यवहार हैं जो रोग उत्पन्न करनेमें हेतु होते हैं । इस दृष्टिसे ये दोनों शब्द बड़े महत्वक हैं ।

### दूर करनेका उपाय

इन क्रिमियोंको दूर करनेके दो प्रकारके उपाय इस सूक्तमें कहे हैं—

१ वचा— वचा नामक वनस्पतिका उपयोग करना । भाषांमें इसको वच कहते हैं । क्रिमि नाशक औषधियोंमें इसका महत्व सबसे अधिक है । इसका पूर्ण शरीरपर लगानेसे क्रिमि बाधा नहीं होती, वचाकी मणि गलेमें या शरीरपर धारण करनेसे भी क्रिमिपीडा दूर होती है और

जठमें धोड़कर भी इसका सेवन करनेसे पेटके अंदरके क्रिमि-दोष दूर हो जाते हैं । औषधि जन्म उपायोंमें यह सुष्ठु और निश्चित उपाय है ।

२ इन्द्रस्य मही द्यपत्— इन्द्रका बड़ा पत्थर । इस नामका कोई पदार्थ है या यह आध्यात्मिक शक्तिका नाम है, इस विषयमें अभी तक कोई निश्चय नहीं हो सका । इन्द्र शब्दका अर्थ आत्मा है, उसका बड़ा पत्थर अर्थात् जिसपर टकर खाकर ये रोग जन्तु मर जाते हैं वह उसकी प्रबल जीवनशक्ति है । आत्मशक्तिके मुकाबलेमें इन रोगत्रिमियोंकी क्षुल्लक शक्ति ठहर नहीं सकती । यह सब ठीक है, परंतु इस विषयमें अधिक खोज होनेकी आवश्यकता है । ये क्रिमि इतने सूक्ष्म होते हैं, कि आरसे दिखाई नहीं देते । ( अट्ट ), दूसरे ऐसे होते हैं कि जो आरसे दिखाई देते हैं । कई शरीरपर होते हैं कपड़ोंपर चिपकते हैं, बिस्तरोंमें होते हैं, इस प्रकार विविध स्थानोंमें इनकी उत्पत्ति होती है । इनका नाश उक्त प्रकार करनेसे इनकी पीडा दूर होती है और आरोग्य मिळता है ।



## कृमि-नाशक

कां. २, सू. ३२

( ऋषि— काण्व । देवता— आदित्य । )

उद्यन्नादित्यः क्रिमीन्हन्तु निम्रोचन्हन्तु रुदिमभिः । ये अन्तः क्रिमयो गविं ॥ १ ॥  
विश्वरूपं चतुरक्षं क्रिमिं सारङ्गमर्जुनम् । शृणाम्यस्य पृष्टीरपि वृथामि यच्चिरः ॥ २ ॥

अर्थ— ( ये क्रिमयः गवि अन्त ) जो क्रिमि भूमि पर हैं ( क्रिमीन् उद्यन् आदित्य. हन्तु ) उन क्रिमियोंका उदय होता हुआ सूर्य नाश करे और ( निम्रोचन् रुदिमभि. हन्तु ) अन्तको जाता हुआ सूर्य भी अपने किरणोंसे उन क्रिमियोंका नाश करे ॥ १ ॥

( विश्वरूपं ) अनेक रूपवाले ( चतुरक्षं ) चार भांखवाले, ( सारंगं अर्जुनं क्रिमिं ) रंगनेवाले श्वेत रंगके क्रिमि होते हैं । ( अस्य पृष्टीः शृणामि ) इनकी हड्डियोंको मैं सोचता हूँ ( अपि यत् शिरः शृणामि ) इनके जो शिर हैं यह भी सोचता हूँ ॥ २ ॥

मावार्थ— सूर्य उदय होनेके पश्चात् अस्त होने तक अपने किरणोंसे रोगोत्पादक क्रिमियोंका नाश करता है । ये क्रिमि भूमि पर रहते हैं ॥ १ ॥

ये क्रिमि बहुत प्रकारके विविध रंगरूपवाले होते हैं, कई रंग होते हैं और कई अन्य रंगोंके होते हैं । इनमेंसे कईवोंकी चार अथवा अनेक आंखें होती हैं ॥ २ ॥

अत्रिवृद्धः क्रिमयो हन्मि कण्ववज्जमदग्निवत् । अगस्त्यस्य ब्रह्मणा सं पिनम्पुहं क्रिमीन् ॥ ३ ॥  
 हृतो राजा क्रिमीणामुत्तैषां स्थपतिर्हृतः । हृतो हृतमाता क्रिमिर्हृतभ्राता हृतस्वसा ॥ ४ ॥  
 हृतासो अस्प्य वेशसो हृतासः परिवेशसः । अथो ये क्षुल्लका इव सर्वे ते क्रिमयो हृताः ॥ ५ ॥  
 प्र ते शृणामि शृङ्गे याम्यां वितुदायसि । भिनक्षि ते कुपुम्भं यस्ते विप्रधानः ॥ ६ ॥

अर्थ— हे ( क्रिमय. ) क्रिमियो ! ( अत्रिवत् कण्ववत् जमदग्निवत् ) अत्रि, कण्व और जमदग्नि के समान ( यः हन्मि ) तुमको मार डालता हूँ । ( अहं अगस्त्यस्य ब्रह्मणा ) अगस्त्यकी विद्यासे ( क्रिमीन् सं पिनम्पि ) क्रिमियोंको पीस डालता हूँ ॥ ३ ॥

( क्रिमीणां राजा हृतः ) क्रिमियोंका राजा मारा गया । ( उत पयां स्थपति. हृत. ) और हनका स्थानपति भी मारा गया । ( हृत-माता, हृत भ्राता, हृत-स्वसा क्रिमिः हृतः ) क्रिमिकी माता, भाई, बहिन तथा क्रिमि भी मारा गया है ॥ ४ ॥

( अस्प्य वेशसः हृतासः ) इसके परिचारक मारे गये । ( परिवेशसः हृतासः. ) इसके सेवक पीसे गये । ( अथो ये क्षुल्लका इव ) अथ जो क्षुल्लक क्रिमि हैं ( ते सर्वे क्रिमय. हृताः ) वे सब क्रिमि मारे गये ॥ ५ ॥

( याम्यां वितुदायसि ) जिनसे तू काटवा है ( ते शृङ्गे प्र शृणामि ) इन तेरे दोनों सींगोंको तोड़ डालवा हूँ । ( यः ते विप्रधानः ) जो तेरा विपका स्थान है ( ते कुपुम्भं भिनक्षि ) ऐसे तेरे विपके आशयको मैं तोड़ता हूँ ॥ ६ ॥

भावार्थ— अत्रि, कण्व, जमदग्नि और अगस्त्य इन नामों द्वारा सूचित होनेवाले उपाय हैं कि जिनसे इन रोग बीजोंका नाश होता है ॥ ३ ॥

इन उपायोंसे इन क्रिमियोंके मूल बीज ही नष्ट होते हैं ॥ ४ ॥

इनके सब परिवार पूर्ण रूपसे दूर हो जाते हैं ॥ ५ ॥

इनमें जो विपका स्थान होता है उसका भी पूर्वोक्त उपायोंसे ही नाश हो जाता है ॥ ६ ॥

## क्रिमि-नाशन

### सूर्यकिरणका प्रभाव

सूर्य किरणोंमें ऐसी जीवन शक्ति है कि जिससे सपूर्ण प्रकारक रोगबीज दूर होते हैं । इसलिये जिस स्थानपर रोग जन्तुओं का बढ़नेसे रोग उत्पन्न हुए हों उस स्थानमें सूर्य किरण पहुचानेसे वे सब रोग दूर हो जाते हैं । जिस घरमेंसे क्रिमि उत्पन्न हुए हों, उस घरके छप्परमेंसे सूर्य किरण विपुल प्रमाणमें उस घरमें प्रवेश करानेसे वहाँके रोग दूर हो जाते हैं । क्योंकि रोगबीजोंको हटानेवाला सूर्यके समान प्रभावशाली दूसरा कोई भी नहीं है ।

### क्रिमियोंके लक्षण

इस सूर्यके द्वितीय मयमें इन क्रिमियोंके कुछ लक्षण कहे हैं, देखिये ( अं २ )

१ अर्जुन.— श्वेत रंगवाला

२ सारंग.— विविध रंगवाला, चित्रविविध वर्णवाला घरके जिसके शरीरपर है ।

३ चतुरश्च.— चार नेत्रवाला, चारों तरफ जिसके शरीरमें नेत्र हैं ।

४ विश्वरूप.— विविध रंगरूपवाला ।



इन रक्षणोंसे ये किमि पदचाने जा सकते हैं ।

समयवक हमने जो खोज की उससे कुछ भी परिणाम नहीं निकला है ।

### रोगबीजोंके नाशकी विद्या

इन रोग बीजोंका नाश करनेकी विद्या तृतीय मंत्रमें कही

है । इस मंत्रमें इस विद्याके चार नाम आये हैं, देखिये—

( १ ) अग्नि, ( २ ) कण्व, ( ३ ) जमदग्नि और ( ४ )

अगस्त्यके ( प्रहणा ) प्रहसे अर्थात् इनकी विद्यासे मैं रोग

बीजभूत किमियोंका नाश करता हूँ । रोगबीजोंका नाश कर-

नेकी विद्याके ये चार नाम हैं । प्राचीन विद्याकी खोज करने-

वालोंको उचित है कि वे इन विद्याओंकी खोज करें । इस

### विष-स्थान

इन किमियोंके शरीरमें एक स्थान ऐसा होता है कि जहाँ

विष रहता है, ( सं. ६ ) यह विष ही मनुष्यके शरीरमें

पहुँचता है और वहाँ विविध रोग उत्पन्न करता है । इसलिये

हमसे बचनेके उपायकी शक्ति ऐसी चाहिये कि जिससे यह

विष दूर हो जाय और मनुष्यके शरीर पर यह विष अनिष्ट

परिणाम न कर सके ।

## रोगकृमिका नाश

कां. ५, सू. २३

( अग्निः— कण्वः । देवता— इंद्रः, । )

ओते मे घावापृथिवी ओता देवी सरस्वती । ओतो म् इन्द्रश्चाग्निश्च किमिं जम्भयतामिति ॥१॥

अस्येन्द्रं कुमारस्य किमिन्धनपते जहि । हुता विश्वा अरातय उप्रेण वचंसा मम ॥२॥

यो अक्षयं परिसर्पति यो नासं परिसर्पति । दतां यो मध्यं गच्छति तं किमिं जम्भयामसि ॥३॥

सरूपौ द्वौ विरूपौ द्वौ कृष्णौ द्वौ रोहितौ द्वौ । चभ्रुश्च चभ्रुर्कणश्च गृध्रः कोकश्च ते हताः ॥४॥

ये किमयः शितिकक्षा ये कृष्णाः शितिवाहवः । ये के च विश्वरूपास्तान्किमिन्जम्भयामसि ॥५॥

अर्थ— ( घावापृथिवी, देवी सरस्वती इन्द्रः अग्निः ) घावापृथिवी, देवी सरस्वती, इन्द्र, अग्नि ये सब देव (ओते, ओता, ओतो) परस्पर मिलजुलकर ( मे मे किमिं जम्भयतां ) मेरे लिये किमियोंका नाश करें ॥ १ ॥

हे धनपते इन्द्र ! ( अस्य कुमारस्य किमिन् जहि ) इस हमारेके किमियोंको हटा दे । ( मम उप्रेण वचंसा विश्वाः अरातयः हुताः ) मेरे पासकी उम्र वचासे सब दुखदायी किमि मारे गये हैं ॥ २ ॥

( यः अक्षयं परिसर्पति ) जो भाँलोंमें भ्रमण करता है, ( यः नासं परिसर्पति ) जो नाकमें घुसा होता है, ( दतां मध्यं यो गच्छति ) दातोंके बीचमें जो जाता है, ( तं किमिं जम्भयामसि ) उस किमिका हम विनाश करें ॥ ३ ॥

( सरूपौ द्वौ, विरूपौ द्वौ ) दो समान रूपवाले और दो विरुद्ध रूपवाले, ( द्वौ कृष्णौ, द्वौ रोहितौ ) दो काले और दो छाल, ( चभ्रुः च चभ्रुर्कणः च ) भूरा और भूरे कानवाला, ( गृध्रः कोकः च ) गिद और भेड़िया ( ते हताः ) वे सब मर गये ॥ ४ ॥

( ये किमयः शितिकक्षाः ) जो किमि श्वेत कोसवाले, ( ये कृष्णाः शितिवाहवः ) जो काले और काली भुजावाले और ( ये के च विश्वरूपाः ) और जो बहुत रूपवाले हैं ( तान् किमिन् जम्भयामसि ) उन किमियोंका हम नाश करते हैं ॥ ५ ॥

उत्पुरस्तात्सूर्यं एति विश्वदृष्टो अदृष्टहा । दृष्टांश्च मनुदृष्टांश्च सर्वांश्च प्रमृणन्क्रिमीन्	॥६॥
येवापासः कृष्कपास एजत्काः शिपवित्नुकाः । दृष्टश्च हन्यतां क्रिमिरुतादृष्टश्च हन्यताम्	॥७॥
हतो येवापाः क्रिमीणां हतो नन्दनिमोत । सर्वाञ्चि मग्मपाकरं दृपदा खल्वो इव	॥८॥
त्रिशोर्पाणं त्रिककुदं क्रिमिं सारङ्गमर्जुनम् । शृणाम्पस्य पृष्टीरपि वृश्चामि यच्छिरः	॥९॥
अत्रिवद्वं क्रिमयो हन्मि कण्वज्जमदभिवत् । अगस्त्यस्य ब्रह्मणा सं पिनम्पहं क्रिमीन्	॥१०॥
हतो राजा क्रिमीणामुतैषां स्थपतिर्हतः । हतो हतमाता क्रिमिर्हतभ्राता हतस्वसा	॥११॥
हतासो अस्य वेशसो हतासः परिवेशसः । अथो ये क्षुल्लका इव सर्वे ते क्रिमयो हताः	॥१२॥
सर्वेषां च क्रिमीणां सर्वासां च क्रिमीणाम् । भिनदम्पमना शिरो दहाम्पभिना मुखम्	॥१३॥

अर्थ— ( सूर्यः उत् पुरस्तात् एति ) सूर्य आगेसे चलता है वह ( विश्वदृष्टः अदृष्ट-हा ) दीखनेवाले और न दीखनेवाले सभी क्रिमियोंका नाश करनेवाला है, वह ( दृष्टान् च अदृष्टान् च सर्वांन् क्रिमीन् ) दीखनेवाले और न दीखनेवाले सब क्रिमियोंको ( घ्नन् प्रमृणन् ) नष्ट करता है और कुचल डारता है ॥ ६ ॥

( येवापासः कृष्कपासः ) येवाप, कृष्कप, ( एजत्काः शिपवित्नुकाः ) एजत्क और शिपवित्नुक ये क्रिमि हैं । ( दृष्टः निमिः हन्यतां ) दीखनेवाले क्रिमिको मारा जाय और ( उत अदृष्टः च हन्यतां ) और न दीखनेवालेको भी मारा जाय ॥ ७ ॥

( निमीणां येवापः हतः ) क्रिमियोंमेंसे येवाप नामक क्रिमि मारा गया ( उत नन्दनिमा हतः ) और नाव करनेवाला भी मर गया, ( सर्वांन् मग्मपा नि अकरं ) सबको मसल मसलकर उसी प्रकार पीस दिया ( दृपदा खल्वो इव ) जिस प्रकार पत्थरसे चर्चोंको पीसते हैं ॥ ८ ॥

( त्रिशोर्पाणं त्रिककुदं ) तीन सिरोंवाले, तीन कबुदोंवाले ( सारङ्गं अर्जुनं क्रिमिं ) चित्रविचित्र रंगवाले और श्वेत रंगवाले क्रिमिको ( शृणामि ) मैं मारता हूँ । ( अस्य पृष्टीः अपि ) इसकी पसलियोंको भी तोड़वा हूँ और ( यत् शिरः वृश्चामि ) जो सिर है उसको कुचलता हूँ ॥ ९ ॥

हे ( त्रिमयः ) जंतुओ ! ( अभिवत्, कण्वयत्, जमदभिवत् ) भगि, कण्व और जमदग्निके समान ( यः हन्मि ) तुमका मारता हूँ । ( अहं अगस्त्यस्य ब्रह्मणा ) मैं अगस्त्यके ज्ञानसे ( क्रिमीन् संपिनमि ) रोगके क्रिमियोंको पीसता हूँ ॥ १० ॥

( क्रिमीणा राजा हतः ) रोगक्रिमियोंका राजा मारा गया, ( उत एषां स्थपतिः हतः ) और इनका स्थानपति मारा गया । और ( हत-माता हत-भ्राता ) इसके माता और भाई मारे गये हैं तथा ( हत-स्वसा क्रिमिः हतः ) इसका बहिन भी मारी गई है ॥ ११ ॥

( अस्य वेशसः हतासः ) इसके घरवाले मारे गये, ( परिवेशसः हतासः ) इसके परिवारवाले मारे गये । ( अथो ये क्षुल्लका इव ) और जो क्षुल्लक क्रिमि थे ( ते सर्वे त्रिमयः हताः ) वे सब क्रिमि मारे गये हैं ॥ १२ ॥

( सर्वेषां च क्रिमीणा ) सब पुरुष क्रिमियोंका और ( सर्वासां च क्रिमीणां ) सब स्त्री क्रिमियोंका ( शिरा अदमना भिनधि ) सिर पत्थरसे तोड़वा हूँ और ( अभिना मुखं दहामि ) भगिसे मुख जलाता हूँ ॥ १३ ॥

## रोगकृमियोंका नाश

रोगके किमि शरीरमें घुसते हैं और बड़ा विविध रोग उत्पन्न करते हैं, यह बात वेदके कई सूक्तोंमें कही है। क्षमि, वायु, जल आदि द्वारा इन किमियोंका नाश होता है, यह प्रथम मंत्रका कथन है। छोटे बालकाके शरीरमें भी किमि होते हैं उनको दूर करनेके लिये यथा औषधिका उपयोग करना चाहिये यह द्वितीय मंत्रका उपदेश मनीष है।

भाँस, नाक और दाँतोंमें किमि जाते हैं और वहाँ विविध रोग उत्पन्न करते हैं, यह तृतीय मंत्रका कथन प्रत्यक्ष देखने योग्य है। चतुर्थ और पञ्चम मंत्रमें किमियोंके रोगोंका वर्णन है। सूर्यकिरणसे सब रोगकृमियाका नाश होता है यह अर्यत महत्त्वपूर्ण बात षष्ठ मंत्रमें कही है। विपुल सूर्यकिरणोंके साथ अपना सबध करके पाठक रोगकृमियोंसे अपना बचाव कर सकते हैं। अन्य मंत्रोंका कथन स्पष्ट है, इसलिये उस विषयमें अधिक लिखनेकी आवश्यकता नहीं है।

## रोगकृमिका नाश

कां. ४, सू. ३७

( ऋषि - वादरायणि । देवता - अजशुगी, अप्सरस । )

त्वया पूर्वमर्थर्वाणो जघ्नू रक्षोस्योपधे । त्वया जघान कश्यपस्त्वया कण्वो अगस्त्यः ॥ १ ॥

त्वया वयमप्सरसो गन्धर्वाश्चातयामहे । अजशुङ्गयञ्च रक्षः सर्वाङ्गान्धेन नाशय ॥ २ ॥

नदीं यन्त्वप्सरसोऽप्या तारमंभवश्चसम् । गुग्गुलुः पीला नल्लोक्षगन्धिः प्रमन्दिनी ।

तत्परैताप्सरसुः प्रतिबुद्धा अभूतन ॥ ३ ॥

यत्रोक्षत्या न्यम्रोधां महादुःखाः शिखण्डिनः । तत्परैताप्सरसुः प्रतिबुद्धा अभूतन ॥ ४ ॥

अर्थ— हे ( ओषधे ) औषधे ! ( त्वया अथर्वाणः रक्षासि जघ्नू ) तेरे द्वारा आथर्वणीविया जाननेवाले वैश्व रोगकृमियोंका नाश करते हैं। ( कश्यप त्वया जघान ) कश्यपने भी तेरे द्वारा किमियोंका नाश किया। ( कण्व अगस्त्य त्वया ) कण्व और अगस्त्यने भी तेरे द्वारा रोगोंका नाश किया ॥ १ ॥

हे ( अजशुगि ) अजशुगी औषधि ! ( त्वया वयमप्सरस गन्धर्वान् चातयामहे ) तेरे द्वारा हम जन्म पैलने वाले गायक किमियोंको दूर दूर करते हैं। ( गन्धेन सर्वान् रक्ष अज, नाशय ) अपने गन्धसे सब रोग कृमियोंको दूर कर और उनका नाश कर ॥ २ ॥

( अप्सरस अपां तार अवश्वस नदीं यन्तु ) जलके कृमि जलसे परिपूर्ण भरी हुई वेगवाली नदीके प्रति जाये। ( गुग्गुलु ) गुग्गुलु, ( पीला ) पील, ( नल्लोक्ष ) माली, ( ओक्षगन्धि ) औक्षगन्धी, ( प्रमन्दिनी ) प्रमोदिनी ये पाँच औषधियाँ हैं। यह ( प्रतिबुद्धा अभूतन ) जान जाओ और ( तत् ) इसलिये हे ( अप्सरस ) जलमें फैलने वाले कृमियो ! ( परा इत् ) यहासे दूर जाओ ॥ ३ ॥

( यत्र अश्वत्था न्यम्रोधाः ) जहाँ पीपल वट ( शिखण्डिन, महाबुद्धा ) शिखण्डी आदि महाबुद्ध होते हैं, ( अप्सरस ) हे जलोत्पन्न किमियो ! ( तत् परा इत् ) वहासे दूर भागो, ( प्रतिबुद्धा अभूतन ) यह स्मरण रखो ॥ ४ ॥

भाषार्थ— अज शुगी औषधिकी सहायतासे आथर्वण, कश्यप, कण्व, अगस्त्यने रोगकृमियोंका नाश किया ॥ १ ॥ अजशुगीके द्वारा हम रोग कृमियोंको दूर करते हैं, इस वनस्पतिके गन्धसे ही रोगकृमि दूर होते हैं ॥ २ ॥ ये किमि नदीके जलमें होते हैं और गुग्गुलु, पील, माली, औक्षगन्धी, प्रमोदिनी इन वनस्पतियोंसे दूर होते हैं ॥ ३ ॥ जहाँ पीपल, बट आदि महाबुद्ध होते हैं वहासे ये रोगकृमि दूर होते हैं ॥ ४ ॥

यत्र वः प्रेङ्खा हरिता अर्जुना उत यत्राघाटाः कर्कर्याः सुवदन्ति ।

तत्परंताप्सरसः प्रतिबुद्धा अभूतन

॥ ५ ॥

एयमग्नोर्षधीनां वीरुधां वीर्यावती । अजशृङ्गश्याटकी तीक्ष्णशृङ्गी व्युपितु

॥ ६ ॥

आनुत्यतः शिखण्डिनो गन्धर्वस्थाप्सरापतेः । भिनशिं मुक्कावपि यामि शेषः

॥ ७ ॥

भीमा इन्द्रस्य हेतयः शतमृष्टीर्युस्मयीः । तामिर्हविरदान्गन्धर्वानवकादान्व्युपितु

॥ ८ ॥

भीमा इन्द्रस्य हेतयः शतमृष्टीर्हिरण्ययीः । तामिर्हविरदान्गन्धर्वानवकादान्व्युपितु

॥ ९ ॥

अवकादानमिशोचानुप्सु ज्योतय मामकान् । पिशाचान्तसर्वानोपधे प्र मृणीहि महेश्व च ॥ १० ॥

अर्थ— ( यत्र वः प्रेङ्खा हरिताः ) जहाँ तुम्हारे हिलनेवाले हरे भरे ( अर्जुनाः ) अर्जुन वृक्ष हैं ( उत यत्र आघाटाः कर्कर्याः ) और जहाँ आघाट और कर्करी वृक्ष अथवा कर कर शब्द करनेवाले वृक्ष रहते हैं, वहाँ है ( अप्सरसः ) जक सचारी कृमियो ! ( प्रतिबुद्धाः अभूतन ) सचेत होमो और ( तत् परा इत ) वहाँसे दूर जाओ ॥ ५ ॥

( वीरुधां ओषधीनां वीर्यावती ) विशेष प्रकार उगनेवाली औषधियोंमें अधिक वीर्यशाली ( इयं अजशृङ्गी आ अगन् ) यह अजशृङ्गी प्रात हुई है । यह ( अराटकी तीक्ष्णशृङ्गी व्युपितु ) रोगनाशक तीक्ष्णशृङ्गी औषधी रोगनाश करे ॥ ६ ॥

( आनुत्यतः शिखण्डिनः गन्धर्वस्य ) नाचनेगले चोटीवाले गायक ( अप्सरापतेः ) जलसंचारी कृमियोंके मुखियाका ( मुक्का भिनशि ) अण्डकोश तोड़ देता हूँ और ( शेषः अपि यामि ) उसके प्रजननांगका नाश करता हूँ ॥ ७ ॥

( इन्द्रस्य ऋष्टीः शतं अयस्मयीः हेतयः भीमाः ) सूर्यकी किरणें सैंकड़ों लोहमय हथियारोंके समान भयंकर हैं । ( तामिः हविरदान् अवकादान् ) उनसे अन्न खानेवाले हिसक ( गन्धर्वान् व्युपितु ) कृमियोंका विनाश करे ॥ ८ ॥

( इन्द्रस्य हिरण्ययीः ऋष्टीः ) सूर्यकी सुवर्णके समान तीक्ष्ण किरणें ( शतं हेतयः भीमाः ) सैंकड़ों शक्तिके समान भयंकर हैं ( तामिः हविरदान् अवकादान् गन्धर्वान् व्युपितु ) उनसे वह सूर्य अन्न खानेवाले हिसक रोगक्रिमियोंका विनाश करे ॥ ९ ॥

हे ( औपधे ) औषधी ( अवकादान् अभिशोचान् ) हिसक और दाह करनेवाले ( मामकान् अप्सु ज्योतय ) मेरे शरीरक अंदरके जलशोमिं रहनेवालोंको जला दे । ( सर्वान् पिशाचान् प्रमृणीहि ) सब रक्तशोषण करनेवालोंका नाश कर और ( सहस्व च ) दवा दे ॥ १० ॥

भाषार्थ— जहा वेगवाले अर्जुन वृक्ष, कर्कर करनेवाले और आघाट वृक्ष होते हैं वहाँसे भी ये कृमि दूर होते हैं ॥५॥ सब वनस्पतियोंमें अजशृङ्गी बड़ी वीर्यवाली औषधी है इससे नि संदेह रोगक्रिमि दूर होते हैं ॥ ६ ॥

इससे हन कृमियोंके वीर्यस्थान भी नाश किये जा सकते हैं ॥ ७ ॥

सूर्यकी किरणें ऐसी प्रबल हैं कि तिनसे ये कृमि दूर हो जाते हैं ॥ ८ ॥

सूर्यकी सुवर्णके रंगवाली किरणें बड़ी प्रभावशाली हैं तिनके योगसे रोगक्रिमि दूर होते हैं ॥ ९ ॥

इस औषधीसे मेरे शरीरके अंदर जलशोमिं जो इनके स्थान हैं और तिनके कारण मेरा शरीरका रक्त सूखता है उनका नाश किया जाये ॥ १० ॥

श्वेवैकः कपिरिवैकः कुमारः सर्वकेयुकः ।

प्रियो दृशः इव भूत्वा गन्धर्वः सचते स्त्रियस्तमितो नाशयामसि ब्रह्मणा वीर्याविता ॥ ११ ॥

जाया इद्वौ अप्सरसो गन्धर्वा पतयो युयम् । अप भ्रावतामर्त्या मर्त्यान्मा सचध्वम् ॥ १२ ॥

अर्थ— ( एकः श्वा इव ) एक कुत्तेके समान है ( एकः कपिः इव ) एक बन्दरके समान है, ( सर्वकेयुकः कुमारः ) जिसके सब शरीरपर बाल होते हैं ऐसे कुमारके समान एक है । ( प्रियः दृशः इव भूत्वा ) प्रियदर्शीके समान होकर ( गन्धर्वः स्त्रियः सचते ) गन्धर्व सञ्जक रोगकृमि स्त्रियोंको पकड़ता है ( वीर्याविता ब्रह्मणा ते इतः नाशयामसि ) वीर्यावाली ब्राह्मी नामक औषधिसे द्वारा उसका यहाँसे हम नाश करते हैं ॥ ११ ॥

हे ( गन्धर्वाः ) गन्धर्वों ! ( युयं पतयः ) तुम पति हो, ( अप्सरसः यः जाया इत् ) अप्सराएं सुन्दारी स्त्रियाँ हैं । ( अमर्त्याः ) हे अमरों ! ( अपघावत ) यहाँसे दूर हट जाओ, ( मर्त्यान् मा सचध्वं ) मनुष्योंको मत पकड़ो ॥ १२ ॥

भावार्थ— कुत्ते और बन्दरके समान प्रभाव करनेवाले ये रोगोत्पादक कृमि स्त्रियोंको पीडा देते हैं, इनको ब्राह्मी वनस्पतिसे दूर किया जाता है ॥ ११ ॥

इस उपायसे इन रोगमूलकोंको दूर किया जाता है ॥ १२ ॥

## रोगकृमिका नाश

### रोग-क्रिमि

इस सूत्रमें 'रक्षः, रक्षस्, गन्धर्व, अप्सरस्, पिशाच,' ये शब्द रोगोत्पादक जन्तुविशेषोंके वाचक हैं । वैद्यक ग्रन्थोंमें इन रोगोंके विषयमें निम्नलिखित वर्णन मिलता है—

( १ ) गन्धर्वग्रहः— माधव निदानमें इसका वर्णन ऐसा मिलता है—

दृष्टात्मा पुलिनयनान्तरोपसेवी  
स्वाचारः प्रियगीतगन्धमाल्यः ।

नृत्यन्वै प्रहसति चारु चालपशब्दं  
गन्धर्वग्रहपीडितो मनुष्यः ॥ ( मा. नि. )

गन्धर्वग्रहसे पीडित मनुष्यका अन्त करण आनन्दित होता है यह वनोपवनमें विहार करना चाहता है, गानाबजाना प्रिय लगता है, नाचता है और हँसता है, इत्यादि लक्षण गन्धर्व-ग्रहके हैं ।

( २ ) पिशाचग्रहः— इसका लक्षण इस प्रकार कहा है—

उध्वस्तः कृशापरुषोऽचिरप्रलापी  
दुर्गन्धो भूशामशुचिस्तथातिलोमः ।

बद्धाशी विजनयनान्तरोपसेवी

व्याचेष्टन् भ्रमति रुदन्पिशाचजुष्टः ॥ ( मा. नि )

' दुर्गन्धयुक्त अपवित्र रहनेवाला, बहुत खानेवाला, घट-बडानेवाला, रोने पीटनेवाला आदि दुर्गोंसे युक्त रोगी पिशाच ग्रहसे पीडित होता है । '

' रक्षः, रक्षस् और राक्षस् ' ये शब्द भी इसी प्रकारके रोगोंके वाचक हैं । इस विषयमें रक्षोघ्न औषधि प्रयोग भी वैद्यक ग्रन्थोंमें दिये हैं । देखिये—

( १ ) भूतघ्नी— भूतरोगका नाश करनेवाली औषधि । प्रौढरीक, मुण्डरीक, तुलसी, शङ्खुपुष्पी ये औषधियाँ भूत-रोगनाशक हैं ।

( २ ) भूतघ्नः— भूर्ज वृक्ष, सर्पप वृक्ष ।

( ३ ) भूतनाशनः— भिलावा, हिंगु वृक्ष, रुद्राक्ष ।

( ४ ) भूतहन्त्री— दूर्वा, वन्याककौटकी वही ।

( ५ ) पिशाचघ्नः— श्वेतसर्पप वृक्ष ।

( ६ ) रक्षोघ्नः— कान्चिक, हिंगु, भिलावा, नागरंग, वचा ।

( ७ ) रक्षोहा— महिषाक्ष गुग्गुली, गुग्गुल ।

इस सूत्रमें भी तृतीय मन्त्रमें गुग्गुल वृक्षको राक्षस', गन्धर्व, अप्सरा, पिशाच आदिका नाशक कहा है, इससे ये शब्द कितनी प्रकारके रोगविशेषोंके वाचक हैं यह बात सिद्ध होती है । ऊपर लिखे वृक्ष और वनस्पतियाँ राक्षस, भूत,

प्रेत, पिशाचोंको दूर करती है, इससे सिद्ध होता है कि ये रोगविशेष हैं।

द्वितीय मन्त्रमें कहा है कि 'अत्रशंभीके गन्धसे सब राक्षस (नाशय) नष्ट होते हैं और (अज) भाग जाते हैं। (म. २) ' अर्थात् ये राक्षस सूक्ष्म कृमि अथवा सूक्ष्म रोगजन्य होंगे। इस अत्रशंभी औषधिसे गंधर्व, अप्सरा और राक्षस रोग दूर होते हैं, यह द्वितीय मन्त्रका कथन है। इस अत्रशंभीका वर्णन वैद्यक ग्रन्थोंमें देखिये—

अत्रशंभी— 'कटुः, तिक्ता कफार्शाःशूलरोगधन्वी चक्षुष्या श्वासहृद्रोगविषकासकुष्ठघ्नी च। एतत्फलं तिक्तं कटुघ्नं कफघातघ्नं जठरानलदीति-एत् इहं रज्यं, लघणरसं अम्लरसं च ॥

(रा. नि. व. ९)

'अत्रशंभी औषधि कफ, बवासीर, शूल, सूजनका नाश करनेवाली, आँसुके दोष दूर करनेवाली, श्वास, हृदय रोग, विष, कास, कुष्ठ, दूर करनेवाली है। इसका फल कफ और वात दूर करनेवाला, पाचक आदि गुणवाला है।' इसमें मन्त्रोंक रोगोंका नाम नहीं है। तथापि आधुनिक वैद्य ग्रंथोंकी अपेक्षा वेदने यह विशेष ज्ञान कहा है। वैद्योंकी इसकी अधिक रोज करनी चाहिये।

### लक्षण

इन भूतरोगोंके लक्षण ग्यारहवें मन्त्रमें कहे हैं ये अथ देखिये—

(१) श्वा इव— कुत्तेके समान काटता है।

(२) कपिः इव— बंदरके समान कुचेष्टा करता है।

ये लक्षण पिशाच वाचित मनुष्योंमें दिखाई देते हैं। ये रोगी कुत्तेके समान और बंदरके समान व्यवहार करते हैं। जिन रोगोंमें मनुष्य ऐसे व्यवहार करता है उनको उन्माद रोग कहा जाता है। इस उन्मादके ही पिशाच, भूत, रक्ष, राक्षस, गंधर्व और अप्सरा ये नाम अथवा भेद हैं। और इनका नाम इस सूक्तमें वर्णित औषधियोंसे होता है। औषधियोंसे इनका नाम होना कहा गया है, इसमें ये सजीव सूक्ष्म देही किमी होंगे, ऐसा प्रतीत होता है, इसके अतिरिक्त 'पिशाच' शब्द इनका रुधिर अक्षक होना सिद्ध करता है, अर्थात् ये किमि नरीरमें आकर नरीरका ही रुधिर खाते हैं और नरीरको हरा करते हैं। इनका नाम निम्नलिखित औषधियोंसे होना है। इन औषधियोंके गुणधर्म देखिये—

(१) गुग्गुलुः— इसके संस्कृत नाम ये हैं— 'वेध-भूप, भूतहरः, यातुष्णः, रक्षोहा,' ये इसके नाम इस सूक्तके कथनके साथ संगत होते हैं, अर्थात् इस गुग्गुलुके भूपसे भूत, राक्षस, यातुष्ण नष्ट होते हैं, यह बात इन शब्दोंसे ही सिद्ध होती है। अथ इसके गुण देखिये—

जराव्याधिं हृत्स्वाद्ररायनः।

कटुतिक्तोष्णः कफघातकासघ्नः।

कृमिवातोदरहृद्गीहासोफार्शघ्नः ॥ रा. नि. व. १२

'इससे जुटाया, और रोग दूर होते हैं, यह कफ, वात, श्वास, कृमि, उदर, प्लीहा, सूजन, बवासीर रोगोंको दूर करता है।' इस वर्णनसे इसका महत्व ध्यानमें आ सकता है। (मं. ३)

(२) पीला, पीलु— मंत्रमें 'पीला' शब्द है, इसका अर्थ चूँटी है। 'पीलु' शब्द वनस्पति वाचक है जिसको हिंदी भाषामें 'शूल' कहा जाता है। यह कफ वात पित्त दोषोंको दूर करता है। (मं. ३) (मा. प्र.)

(३) नलदा, नलदी— जटामासीका यह नाम है। इसके गुण— 'जटामासी कफहृत्, भूतघ्नी, दाहघ्नी, पित्तघ्नी। (रा. नि. व. १२) इस औषधीसे कफरोग, भूतरोग, पित्त-रोग ये दूर होते हैं। इसमें भूतरोग नामन इस सूक्तके साथ संगत होता है। (मं. ३)

(४) औक्षगंधि— रूपमक औषधीका यह नाम है। इसके गुण— 'बल घटानेवाला, शुक्र घटानेवाला, पित्तरक दोष दूर करनेवाला, दाह क्षय ज्वरका नाशक है।' (रा. नि. व. ५) यात्रीकरणमें इसका बहुत उपयोग होता है।

(५) प्रमंद्नी— घातकी धृक्ष। हिंदी भाषामें 'धावई' कहते हैं। इसके गुण 'कटुः, उष्णा, मद्दुद्विपघ्नी, प्रयाहिकातिसारघ्नी, विसर्पघ्णघ्नी च। (रा. नि. व. ६) नृष्णातिसारपित्तास्त्रयिपिश्रिमिषिसर्पजित्। (मा. प्र.)' यह औषधि विष नाशक, अतिसार, विसर्पघ्न और कृमि दोष दूर करनेवाली है। (मं. ३)

इन औषधियोंसे भूत रोग आदि उपर लिखे रोग दूर होते हैं। इसी कार्यके लिये अथर्व, पिप्पल आदि महावृक्ष उपयोगी हैं ऐसा चतुर्थ और पञ्चम मन्त्रमें कहा है। इस विषयमें वैद्यशास्त्रका कथन देखिये—

(१) अभ्यथः— हिंदीभाषामें इसको 'पीरल' कहते हैं। इसको संस्कृतमें, 'शुचिद्रुम' कहते हैं, क्योंकि यह

शुद्धता करता है। इसके गुण— 'पित्तश्लेष्मप्रणाम्नाजिन् योनिशोधनः घण्यः। ( भा प्र १ म वटादिरग )' अर्थात् यह पित्त कफ प्रण आदिके दोष दूर करता है और योनिदोषोंको दूर करता है। यहाँ पाठक स्मरण रखें कि स्त्रियोंको जो भूय प्रेतादि रोग होते हैं वे विदोष कर योनिस्थानके दोषने ही होते हैं, इस कारण इस वृक्षका पाठ इस मूलमें किया है। इसके फलोंके गुण देखिये—

अश्वत्थवृक्षस्य फलानि पकान्यतीयहृद्यानि च शीतलानि। कुर्वन्ति पित्ताघ्नियार्तिदाहं विच्छर्दिशोपायचिदोषनाशनम् ॥ ( रा नि. व. ११ )

( १ ) 'शीतलकां फल पकनेपर शीतल और हृदयके त्रिये शिक्कारी होता है। पित्त, रक्तप्राय, विष, पीडा, दाह, वसन, शोथ, अहृषि आदि दोषोंको दूर करता है।'

( २ ) न्यग्रोधः— घट, बट, बर, बरगद। इस बटके गुण ये हैं—

( ६ ) कर्करी— कर्करी, काँकरी। ( इसके विषयमें अर्थकी खोज करनी चाहिये )

ये सब वृक्ष और वृक्षापेँ पुरोंके रोग दूर करती है। इसका वैद्यकप्रयोग वर्णन और वेदमन्त्रोंके वर्णन पाठक सुटना करके देखेंगे तो उनको पता लग जायगा कि वेदने इन रोगोंके विषयमें कुछ विशेष ही कहा है।

अष्टम और नवम मन्त्रमें बताया गया है कि मूषे किरणोंका उपयोग पुरोंके रोग दूर करनेके कार्योंमें हो सक्तगा है।

ग्वारहवें मन्त्रमें कहा है कि ( पीर्यायता प्रदण्णा ) वीर्यरती माझी भीषधिये वे रोग दूर होते हैं।

( ७ ) ब्राह्मी— हिंदीभाषामें इसको ' बरंभी, बरंभी ' कहते हैं। इसके गुण ये हैं—

ब्राह्मी हिमा सरा तित्ता मधुमेंध्या च शीतला। कपाया मधुरा म्यादुपाकयुष्मा म्मायनी ॥ स्यर्या स्मृतिपदा सुष्ठपाण्डुमेहाश्रकामजिम् । त्रियशोपहरी .... ( भा. प्र. व )

## रोगकिमिनाशक हवन्

कां. ६, सू. ३२

( ऋषि—चातन, ३ अथर्व। देवता—अग्नि, २ रद्र., ३ मित्रावरुणौ । )

अन्तर्दावे जुहुता स्वेष्टतघातुघानक्षयणं घृतेन ।	
आराद्रक्षांसि प्रति ददृ त्वमग्ने न नो गृहाणामुषं तीतपासि	॥ १ ॥
रुद्रो वो ग्रीवा अशरैत्पिशाचाः पृष्टीर्वोऽपि शृणातु यातुघानाः ।	
धीरुद्धो विश्वतोर्वीर्या यमेन समजीगमत	॥ २ ॥
अभयं मित्रावरुणाविहास्तु नोऽर्चिपात्रिणो नुदतं प्रतीचः ।	
मा ज्ञातारं मा प्रतिष्ठां विदन्त मिथो विघ्नाना उप यन्तु मृत्युम्	॥ ३ ॥

अर्थ—( एतद् यातुघानक्षयणं ) इस बीडा देनेवालोंका नाश करनेवाली हविका ( अन्तः दावे ) अग्निकी प्रदीप्त अवस्थामें ( सु जुहुत ) उत्तम प्रकारसे हवन करो । हे अग्ने ! ( त्वं रक्षांसि आरात् प्रतिदह ) व. राक्षसोंको समीपसे और दूरसे जला और ( नः गृहाणां न उप तीतपासि ) हमारे घरोंको तप न दे ॥ १ ॥

हे ( पिशाचाः ) पिशाचो ! ( रुद्रः यः ग्रीवाः अशरैत् ) रुद्रने तुम्हारी गर्दनको तोड़ डाला है । हे ( यातु-घानाः ) यातना देनेवालो ! ( यः पृष्टीः अपि शृणातु ) यह तुम्हारी पसलियोंको भी तोड़ डाले । ( विश्वतोर्वीर्या वीरुत् ) अनन्त वीर्यवाली औपधिने ( यः यमेन समजीगमत ) तुमको यमके साथ संयुक्त किया है ॥ २ ॥

हे ( मित्रावरुणौ ) मित्र और वरुण ! ( नः इह अभयं अस्तु ) हमारे लिये यहाँ अभय होवे । तुम ( अर्चिपात्रिणाः प्रतीचः नुदतं ) अपने तेजसे भक्षक रायुओंको दूर हटा दो । ( मा ज्ञातारं ) शानीको वे न प्राप्त करें । कहीं भी वे ( मा प्रतिष्ठां विदन्त ) स्थिरताको न प्राप्त हों । ( मिथः विघ्नाना. मृत्युं उपयन्तु ) आपसमें एकदूसरेको मारते हुए वे सब मृत्युको प्राप्त हों ॥ ३ ॥

### रोगनाशक हवन

रोगके कृमियोंका नाश करनेवाला हवन प्रदीप्त अग्निमें उत्तम विधिपूर्वक करनेका उपदेश इस सूक्तके प्रथम संक्रमें किया है । इससे शरीरभक्षक सूक्ष्म रोगकिमि नाशको प्राप्त होते हैं । किमी ये हैं—

- १ ( पिशाचाः ) मांसकी क्षीणता करनेवाले, रक्तकी क्षीणता करनेवाले ।
- २ ( यातुघानाः ) शरीरमें यातना, पीडा उत्पन्न करनेवाले ।
- ३ ( राक्षसाः=क्षरासाः ) क्षीणता करनेवाले, और
- ४ ( अग्निणः=अदन्ति इति ) शरीर भक्षण करनेवाले ये रोगजन्तु अग्निमें किये गए हवनसे तथा—
- ५ ( विश्वतो वीर्या वीरुत् ) अत्यंत गुणवाली धनरपतिके प्रयोगसे क्षीण होते हैं और नाशको प्राप्त होते हैं ।





## रोगोंसे बचना

कां. ६, सू. ९६

( ऋषि - भृगुद्विरा । देवता - वनस्पति, सोम । )

या ओषधयः सोमराज्ञीर्बुद्धीः श्रवणचक्षणाः । वृहस्पतिप्रसूतास्ता नो मृञ्चन्त्वर्हसः ॥ १ ॥

मृञ्चन्तु मा श्रवण्यार्हदयो वरुण्यार्हुत । अथो यमस्य पद्भीशाद्विश्वसाहवकिल्बिपात् ॥ २ ॥

यश्चक्षुषा मनसा यच्च वाचोपारिम जाग्रतो यत्स्वपन्तः । सोमस्तानि स्वधया नः पुनात् ॥ ३ ॥

अर्थ— ( या सोमराज्ञी. यद्गी ओषधयः ) साम औषधि जिनमें मुख्य है ऐसी औषधियाँ हैं और जिनसे ( शत विचक्षणा ) सैकड़ों कार्य होते हैं, ( वृहस्पति-प्रसूता ता ) ज्ञानी द्वारा दी हुई वे औषधियाँ ( न अहस मृञ्चन्तु ) हमें पापस्वी रोगसे बचावें ॥ १ ॥

वे औषधियाँ ( मा श्रवण्यत् मृञ्चन्तु ) सुसजा दुर्बलनके कारण होनेवाले रोगसे बचावें ( अथो उत वरुण्यत् ) और जलके कारण होनेवाले रोगसे बचावें । ( अथो यमस्य पद्भीशात् ) अथवा यमक पाप स्वरूप असाध्य रोगोंसे बचावे तथा ( विश्वस्मात् देवकिल्बिपात् ) सब देवाक विषयमें होनेवाले पारंगके रोगोंसे बचावें ॥ २ ॥

( यत् चक्षुषा मनसा ) न पाप धनु और मनस् तथा ( यत् च वाचा ) जो वाणीसे ( जाग्रत यत् स्वपन्त ) जागते समय और सो सते समय हम ( उपारिम ) प्राप्त करते हैं ( न. तानि ) हमारे वह सब पाप ( सोम स्व-धया पुनात् ) सोम अपनी शक्तिसे पुनीत करके दूर करे ॥ ३ ॥

भावार्थ— सब औषधियोंमें सोम औषधि मुख्य है इन औषधियोंसे सैकड़ों रोगोंकी चिकित्सा होती है । ज्ञानी वैद्य द्वारा दी हुई ये औषधियाँ हमें रोगमुक्त करें ॥ १ ॥

दुर्बलनसे, जलके विगडनेसे यमके पापरूप दोषोंसे और सब पारंगसे उत्पन्न हुए रोगोंसे औषधियाँ हमें बचावें ॥ २ ॥

आँसू, मन, वाणी आदि इंद्रियों द्वारा जाग्रतावस्थामें और स्वप्नावस्थामें जो पाप हम करते हैं, उन पारंगसे उत्पन्न हुए रोगोंसे सोम आदि औषधियाँ हमें बचावें ॥ ३ ॥

### पापसे रोगोंकी उत्पत्ति

इस सूक्तमें पापसे रोगोंकी उत्पत्ति होनेकी बात बताई है । सब रोग मनुष्योंके किये पारंगसे उत्पन्न होते हैं । यदि मनुष्य अपने भापको पापसे बचावें तो नि सदेह वे रोगोंसे बच सकते हैं ।

मनुष्य सोते हुए और जागते हुए अपना इंद्रियोंसे अनेक पाप करते हैं और रोगा होते हुए दुःखी होते हैं । इनको चाहिए कि, वे पापसे बच रहें और अपनी इंद्रियोंसे पाप न करें ।

' शपथ ' अर्थात् गालियाँ देना, बुरे शब्द बोलना और क्रोधके बचन कहना यह भा पाप है । इससे अनेक राग हात हैं । क्रोध भी स्वयं रोग उत्पन्न करता है । अतः इससे बचना उचित है ।

रोग होनेपर औषधि प्रयोगसे रोगनिवृत्ति हो सकता है, परंतु औषध ( वृहस्पतिप्रसूत ) ज्ञाना वैद्य द्वारा विचारपूर्वक ही हुई होना चाहिये ।



## संघिकामत्को दूर करना

कां. २, सू. ९

(ऋषि - भृगुवज्रिण । देवता- वनस्पति, यक्षमनाशनम् ।)

दक्षवृक्ष मुञ्चेम रक्षसो ग्राह्या अधि यैनं जग्राह पर्वसु । अथो एनं वनस्पते जीवानां लोकमुन्नय ॥१॥  
 आगाद्दुदगादुयं जीवानां व्रातमप्यगात् । अभूद्द पुत्राणां पिता नृणां च भगवत्तमः ॥२॥  
 अर्धातीरध्वंगादुयमधि जीवपुरा अगन् । शतं ह्यस्य भिपजः सहस्रमुत वीरुधः ॥३॥  
 देवास्ते चीतिमविदन्ब्रह्माण उत वीरुधः । चीतिं ते विश्वे देवा अविदन्भूम्यामधि ॥४॥  
 यश्चकार स निष्करत्स एव सुभिपक्तमः । स एव तुभ्यं भेपजानिं कृणवद्विपजा शुचिः ॥५॥

अर्थ— हे ( दश वृक्ष ) दस वृक्ष ! ( या एनं पर्वसु जग्राह ) जिस रोगने इसको जोहोमें पकड़ रखा है । पेसे ( रक्षस. ग्राह्या ) राक्षसकी तरह जकड़नेवाले गडियारोगका पीदासे ( इम मुञ्च ) इसे छोडा दे, हे ( वनस्पते ) औपधि ! ( एन जीवाना लोक उन्नय ) इसको जीवित लोगोंके स्थानमें जाने योग्य बनाकर ऊपर उठा ॥ १ ॥

( अथ ) यह मनुष्य ( जीवाना व्रात ) जीवित लोगोंके समूहमें ( अगात्, आगात्, उदगात् ) भाया, भाप हुआ, उठकर भाया है । अथ यद् ( पुत्राणा पिता ) पुत्रोंका पिता और ( नृणा भगवत्तम. ) मनुष्योंमें अत्यंत भाग्यवान् ( अभूत् उ ) बना है ॥ २ ॥

( अय ) इसने ( अचीति अध्वगात् ) ग्राह करने योग्य पदार्थ प्राप्त किए हैं, और ( जीवपुरा अधि अगन् ) जीवोंकी संपूर्ण आवश्यकतायें भी प्राप्त की हैं, ( हि ) क्योंकि ( अस्य शत भिपज ) इसके सैंकड़ों वैध हैं और ( उत सहस्र वीरुध ) हजारों औपध हैं ॥ ३ ॥

( देवा ब्रह्माण उत वीरुध ) देव, ब्राह्मण और वनस्पतिया ( ते चीतिं अविदन् ) तैरे आदान, सदान आदिको जानती हैं, ( विश्वे देवा. ) सब देव ( भूम्यां अधि ) पृथिवीक ऊपर ( ते चीतिं अविदन् ) तैरे आदान सदानका जानते हैं ॥ ४ ॥

( य चकार स निष्करत् ) जो करता रहता है वही नि शेष करता है और वही ( सु-भिपक्-तमः ) सबसे उत्तम वैध होता है । ( स एव शुचि' ) वही शुद्ध वैध ( भिपजा ) अन्य वैधसे विचारणा करके ( ते भिपजानि कृण वत् ) तैरे लिये औपधियांको तैयार करेगा ॥ ५ ॥

भावार्थ— दशवृक्ष नामक वनस्पति गडिया रोगको दूर करती है । यह गडिया रोग सधियोंकी जकड़ रखता है जिससे मनुष्य चल फिर नहीं सकता । इसकी चिकित्सा दक्षवृक्षसे की जाय तो वह रागी जीव आरोग्य प्राप्त करके अन्य जीवित मनुष्योंकी तरह अपने व्यवहार कर सकता है ॥ १ ॥

यह आरोग्य प्राप्त करके लोकसभाओंमें जाकर सार्वजनिक कार्य व्यवहार करता है, परमें अपने वाङ्मयोंके संबंधक कर्तव्य करता है और मनुष्योंमें अर्थात् भाग्यशाली भी बन सकता है ॥ २ ॥

यह निरोगा बन कर सब प्राप्तम्य पदार्थ प्राप्त कर सकता है, जीवोंकी जो जो आवश्यकताएं होती हैं उनको प्राप्त कर सकता है । यह रोग काई अभाष्य नहीं है क्योंकि इसके चिकित्सक सैंकड़ों हैं और हजारों औपधियां भी हैं ॥ ३ ॥

इसकी अनेक औपधिया तो पृथ्वीपर ही हैं, उनको कैसे लेना और उनका प्रयोग कैसा करना चाहिए यह सब दिव्यगुणधर्मोंप शुक्र ब्रह्मतानी ब्राह्मण वैध जानते हैं ॥ ४ ॥

जो यह चिकित्साका कार्य करता रहता है वही इसको प्रवीणतासे निभा सकता है । चारवार चिकित्सा करते रहनेसे ही जो प्रारंभमें साधारणसा वैध होता है, वही श्रेष्ठ चन्द्रवृत्तरी बन सकता है । ऐसा श्रेष्ठ चन्द्रवृत्तरी अन्य वैधोंकी सगमतिसे रोगोंका चिकित्सा बलम प्रकारसे कर सकता है ॥ ५ ॥

## सन्धिवातको दूर करना

### सन्धिवात

वेदमें सन्धिवात रोगका नाम प्राची है, क्योंकि यह (पर्वसु जग्राह) पर्वो अर्थात् नाडोको जकड़ लेता है और दिलन डुलने नहीं देता। जोडोंका दिलना डुलना भी बन्द हो जाता है। इसे राक्षस अथवा पिशाच भी कहते हैं। ये नाम रक्तके साथ इस रोगका संबंध बताते हैं क्योंकि ये नाम रश्मिप्रिय अर्थात् जिनको रक्तके साथ प्रेम है, ऐसोंक वाचक हैं। इस लिये 'रक्षः प्राही' का अर्थ रक्तके विगाडसे होनेवाला सन्धिवात है।

### दशवृक्ष

उक्त सन्धिवातकी चिकित्सा दशवृक्षसे की जाती है। 'दश मूल' नामसे वैद्यप्रथोमें दस औषधिया प्रसिद्ध हैं। वातरोगके िण्डु वै रामवाण है सभव है कि ये ही दशवृक्ष यहाँ अपेक्षित हो। इन दशवृक्षोंका तल, घृत, कषाय, भासन, अरिष्ट आदि भी बनाया जाता है जो वातरोगको दूर करनेस प्रसिद्ध है।

इस सूक्तके प्रथम मन्त्रमें 'मुञ्च' लिया है, इस 'मुञ्च' धातुसे एक 'मोच' शब्द बनता है जो 'सोहिष्मना' या मुञ्जेका श्राड अर्थात् शोभाजन वृक्षका वाचक है। यह वृक्ष भी वात द्रोप दूर करनेवाला है। इस वृक्षकी लकी फलिया होती है जो साम आदिमें उपयोगी होती है। इस सोहिष्मना वृक्षकी अतस्त्वचा यदि जकड़ी हुई सधिर बांधी जाय तो दोचार घंटोंके अदर जकड़ी हुई सधियाँ खुल जाती हैं, यह अनुभवकी बात है। अन्य औषधियोंसे जो सधिरोग महिनोत्तक दूर नहीं होता वह इस अतस्त्वचासे कई घंटोंमें दूर होता है। रोगीको घण्ट दो घण्टे या चार घण्टेक कष्ट सहन करना पड़ता है, क्योंकि इस अतस्त्वचाको जोडोंपर बाँधनेसे कुछ समयके बाद उस स्थानपर बड़ी गर्मी या जलन पैदा होता है। दोचार घण्टे यह कष्ट सहनेपर सधिर स्थानक सब द्रोप दूर हात हैं। यह मन्त्रमें 'मुञ्च' शब्द है और इस वृक्षका नाम सस्त्वचामे 'मोच' है, इसलिये यह बात यहाँ कही है। हमने कवल दूसरोंपर अनुभव ही देखा है, इसका शास्त्रीय तथ हमें ज्ञात नहीं है।

इस प्रथम मन्त्र उत्तरार्धमें आगे जाकर कहा है कि 'इस यनस्पतिसे सन्धिवातसे जकड़ा हुआ रोगी नीरोग लोगोंके समूहोंमें आता है और नीरोग लोगोंके समान अपने कर्तव्य करने लगता है। (म. १)

मय दो और तीनमें कहा है कि इस औषधिसे मनुष्य नीराग होकर लोक समामें जाता है और घरके कार्य भी कर सकता है। अर्थात् वैयक्तिक, सामाजिक और राष्ट्रीय कर्तव्य कर सकता है। सब माननी कर्तव्य करनेस वह योग्य होता है। इन मन्त्रोंकी भाषा देखनेसे ऐसा प्रतीत होता है कि यह चिकित्सा अति शीघ्र गुणकारी है। जो अभी विस्तरेपर जकड़कर पड़ा हुआ था वही रोगा कुछ घण्टोंके बाद मनुष्य-समाजोंमें जाकर कार्य करने लगता है। पढ़िले तीन मन्त्रोंका सूक्ष्म रीतिसे विचार करनेपर ऐसा आशय प्रकट होता है, इस शीघ्रताक दर्शक शब्द प्रयोग द्वितीय मन्त्रमें पाठक अवश्य देखें—

अय जीजाना यात अण्यगात् ।

आगात्, उद्गात् ॥ (मं २)

'यद् जीरोंक समूहोंमें गया, पडुचा, उठकर खड़ा होकर गया' ॥ अपने पावसे गया अर्थात् जो वहाँ विस्तरेपर पड़ा हुआ था, वहाँ इतनी शीघ्रतासे मनुष्य समूहोंमें घूम रहा है ॥ यह आशय व्यक्त करनेके लिये एक ही आशयकी तीन क्रियाएँ (आगात्, अण्यगात्, उद्गात्) प्रयुक्त की हैं। इससे यह चिकित्सा शीघ्रगुणकारी है ऐसा स्पष्ट द्यक होता है।

इस चिकित्साकी औषधियों सहस्रों हैं और इसक चिकित्सक भी सैकड़ों हैं। (म ३) यह तृतीय मन्त्रकथन बता रहा है कि यह सुसाध्य चिकित्सा है। असाध्य नहीं है। ऊपर जो 'मोच' वृक्षसे चिकित्सा बतायी है वह प्राय यहाँक प्राणीस भी जानते हैं और करते हैं इससे कुछ ही घण्टोंमें आरोग्य होता है।

ये वृक्ष पृथ्वीपर बहुत है और उनको लाना और उनका प्रयोग करना (विश्वेदेवा देवा ब्राह्मणाः) सब भूदेवें ब्राह्मण जानते हैं। अथवा ब्राह्मण तथा अन्य लोग भी जानते हैं। इसमें 'चीति' शब्द (आदान सधान) लेना और प्रयोग करना यह भाव बता रहा है किंवा (आदान-संव-रण) अर्थात् औषधका उपयोग करना और औषधक टुण्ड रिणामोंको दूर करना, यह सब वैद्य जानते हैं। (म ४)

### उत्तम वैद्य

पचम मन्त्रमे उत्तम वैद्य कैसे बनते हैं इस विषयमें कहा है वह बहुत मनन करने योग्य है—

य-चकार, न-निष्कारत्, स पव सुभिपत्तमः ॥ (मं. ५)

' जो करता रहता है वही नि शेष कार्य करता है और वही सबसे श्रेष्ठ चिकित्सक होता है । '

जो कार्य करता रहता है वही आगे जाकर उत्तम प्रवीण बनता है । इस प्रकार अनुभव लेनेवाला ही आगे उत्तमोत्तम वैद्य बन जाता है ।

### प्रवीणताकी प्राप्ति

प्रवीणताकी प्राप्ति करनेका साधन इस मंत्रमें वेदने बताया है । किसी भी बातमें प्रवीणता संपादन करनी हो तो उसका उपाय यही है कि—

य. चकार, स. निष्करत् । ( म ५ )

' जो सदा कार्य करता रहता है वही परिश्रमी पुरुष उस कार्यको नि शेष करनेकी योग्यता अपनेमें ला सकता है । ' हम भी अनुभवमें यही देखते हैं, जो गानविद्यामें परिश्रम करते हैं वे गवैरया बन जाते हैं, जो चित्रकारीमें दक्षचित्त होकर परिश्रम करते हैं वे कुशल चित्रकार होते हैं, इसी प्रकार अन्वय्य कारीगरोंमें प्रवीण बननेकी बात है । एक लघ्व्य नामक एक भील जातिका कुमार था उसकी इच्छा क्षात्रविद्या प्राप्त करनेकी थी, कौरव पाण्डवोंकी पाठशालामें उसको विद्या सिखाई नहीं गई, परंतु उसने प्रतिदिन अग्नि-धर्म रीतिसे अभ्यास करके स्वयं ही अपने हृद निश्चयपूर्वक किये हुए परिश्रमसे ही क्षात्र विद्या प्राप्त की । यह बात भी

इस नियमके अनुकूल ही सिद्ध हुई है । यह कथा महाभारत में आदिपर्वमें पाठक देख सकते हैं ।

इसी नियमका जो उत्तम पालन करेंगे वेही हरएक विद्या-में प्रवीण बन सकते हैं । यदा चिकित्साका विषय है इस-लिये इसकी प्रवीणता भी इसीमें कार्य करनेसे ही प्राप्त होती है । बहुत अनुभवसे ज्ञानी बना हुआ वैद्य ही विशेष श्रेष्ठ समझा जाता है अल्प अनुभवी वैद्य उतना श्रेष्ठ समझा नहीं जाता, इसका कारण भी यही है ।

कर्म करनेसे ही सबको श्रेष्ठ अवस्था प्राप्त होती है यह नियम सर्वत्र एकसा लगता है ।

इस सूक्तके चतुर्थ मंत्रमें ' ब्राह्मण. ' पद है । यह ब्राह्मणों का वाचक है । इससे पता लगता है कि चिकित्साका यह व्यवसाय ब्राह्मणोंके व्यवसायोंमें समिलित है । वेदमें अन्यत्र ' विप्रः स उच्यते भिपक् ( वा. यजु. अ. १२।८० ) ' कहा है, इसमें भी ' वह विप्र वैद्य कहलाता है, यह भाव है । यहाँ क ' विप्र ' शब्दके साथ इस मंत्रके ' ब्राह्मण. ' शब्दकी संगति लगानेसे स्पष्ट हो जाता है, कि ब्राह्मणोंके व्यवसायोंमें वैद्यक्रिया समिलित है । आंगिरसोंक वैद्य विद्यामें प्रवीणताके चमत्कार प्रसिद्ध ही हैं । इन सबको देखनेसे इस विषयमें संदेह नहीं हो सकता ।

यह सूक्त ' तन्म नाशन गण ' का सूक्त है । इसलिये रोगनिवारक अन्य सूक्तोंके साथ इसका अध्ययन पाठक करें ।

## क्षेत्रिय रोग दूर करना

कां. २, सू. ८

( ऋषि - भृगुदत्ता । देवता - वनस्पति, यक्ष्मनाशनम् )

उदगातां भर्गवती विचृतौ नाम तारके । वि क्षेत्रियस्य मुञ्चतामधमं पारुमुत्तमम् ॥ १ ॥

अर्थ— ( भृगवती ) वैज्याकी औषधि तथा ( विचृतौ नाम ) तेज बढानेवाली प्रसिद्ध ( तारके ) तारका नामक पनसरविष ( उदगाता ) उगाई वे दोनों ( क्षेत्रियस्य अधम उत्तम च पारु ) धंशते चले जानेवाले रोगके उत्तम और अधम पारुको ( वि मुञ्चतां ) खोल दें ॥ १ ॥

भाषार्थ— दो प्रकारकी वैज्याकी और दो प्रकारकी तारका ये पारु औषधियाँ कान्तिको बढानेवाली हैं, जो भूमिपर उगती हैं । वे पारु आनुवशिक रोगको दूर करें ॥ १ ॥

अपेयं राज्यच्छत्वपोच्छन्त्वभिकृत्वरीः । वीरुर्क्षेत्रियनाश्रन्यपं क्षेत्रियमुच्छतु ॥ २ ॥  
 वध्नोरर्जुनकाण्डस्य यवस्य ते पलाल्या तिलस्य तिलपिञ्ज्या ।  
 वीरुर्क्षेत्रियनाश्रन्यपं क्षेत्रियमुच्छतु ॥ ३ ॥  
 नमस्ते लाङ्गलेभ्यो नम ईपायुगेभ्यः । वीरुर्क्षेत्रियनाश्रन्यपं क्षेत्रियमुच्छतु ॥ ४ ॥  
 नमः सनिस्त्रसाक्षेभ्यो नमः संदेश्येभ्यः ।  
 नमः क्षेत्रस्य पतये वीरुर्क्षेत्रियनाश्रन्यपं क्षेत्रियमुच्छतु ॥ ५ ॥

अर्थ— ( इयं रात्री अप उच्छतु ) यह रात्री चली जावे और उसके साथ ( अभि पृत्वरिः अपोच्छन्तु ) हिंसा करनेवाले दूर हो तथा ( क्षेत्रिय नाशनी घोरत् ) वगैरे चले जानेवाले रोगका नाश करनेवाली औषधी ( क्षेत्रियं अप उच्छतु ) आनुवंशिक रोगको दूर करे ॥ २ ॥

( वध्नोः अर्जुनकाण्डस्य ते यवस्य ) भूरे और श्वेत रंगवाले यवके अन्नकी ( पलाल्या ) रक्षक दानिसे तथा ( तिलस्य तिलपिञ्ज्या ) तिलकी तिलमञ्जरीसे ( क्षेत्रियनाशनी घोरत् ) आनुवंशिक रोगको दूर करनेवाली यह वनस्पति ( क्षेत्रियं अप उच्छतु ) क्षेत्रिय रोगसे मुक्त करे ॥ ३ ॥

( ते लाङ्गलेभ्यः नमः ) तेरे हलौंके लिये सत्कार है ( ईपायुगेभ्यः नमः ) हल्की एकडियोफ लिये सत्कार है ( क्षेत्रियनाशनी घोरत् ) आनुवंशिक रोगको दूर करनेवाली यह औषधि ( क्षेत्रियं अप उच्छतु ) क्षेत्रियरोगसे मुक्त करे ॥ ४ ॥

( सनिस्त्रसाक्षेभ्यः नमः ) जलप्रवाह चकानेवाले अक्षका सत्कार, ( संदेश्येभ्यः ) सदेस देनेवालेका सत्कार और ( क्षेत्रस्य पतये नमः ) क्षेत्रके स्वामीका सत्कार हो । ( क्षेत्रियनाशनी क्षेत्रियं अप उच्छतु ) आनुवंशिक रोगको हटानेवाली औषधि आनुवंशिक रोगको हटा देवे ॥ ५ ॥

भाषार्थ— रात्री चली जाती है, तो उसके साथ हिंसक प्राणी भी चले जाते हैं, इसी प्रकार यह औषधि आनुवंशिक रोगको उसके मूल कारणोंके साथ दूर करे ॥ २ ॥

भूरे और श्वेत रंगवाले जीके अन्नके साथ तिलोंके सेवनसे यह औषधि आनुवंशिक रोगको हटा देती है ॥ ३ ॥  
 हल भूमिकी ठीक की जानेवाली एकडियोफसे ये वनस्पतियाँ पैदावार होती हैं, इसलिए उनकी प्रशंसा करनी चाहिए ॥ ४ ॥  
 जिसके रोतेमें पूर्वोक्त वनस्पतियाँ उगाई जाती हैं, जो उनको जल देता है, जिस वजहसे उन्हें पानी दिया जाता है, तथा जो इस वनस्पतिका सन्देश जनता तक पहुँचाता है, उन सबकी प्रशंसा करनी चाहिए । यह वनस्पति आनुवंशिक रोगसे बचावे ॥ ५ ॥

## क्षेत्रिय रोग दूर करना

### क्षेत्रिय रोग

जो रोग माता पिताके शरीरसे अथवा पूर्वजके शरीरसे चला आता है, उस आनुवंशिक रोगको क्षेत्रिय कहते हैं । वैद्यकशास्त्रमें क्षेत्रियरोगको प्रायः असाध्य कहा जाता है । इसलिए रोगी मातापिताकी सन्तानोत्पत्तिका कर्म नहीं करना चाहिए । प्रथमतः ऐसे व्यवहार करने चाहिए कि रोग ही न उत्पन्न हो । इसलिए आनपान आदि सब आरोग्य साधक ही होना चाहिए । जो बीरोग हो, उन्हें

ही सन्तानोत्पत्तिका अधिकार है । असाध्य आनुवंशिक रोगोंकी चिकित्सा इस सूत्रमें बर्णित है ।

### दो औषधियाँ

भगवती और तारका ये दो औषधियाँ हैं, जो शरीरकी कृति बढ़ानी है और क्षेत्रिय रोगको दूर करती है । इन दो औषधियोंकी स्तोत्र यैत्रोको करनी चाहिए ।

१ भगवती— इसको बैजनी, सपुगनावरी, मुक्की, अरराजिना, विष्णुकान्ता कहा जाता है, तथा—

२ तारका— इस औषधिकी देवताऋषि और इन्द्र वारणी कहा जाता है। इसका अर्थ पत्रक्षार और मोती भी हैं।

शब्दोंके अर्थ जानने मात्रसे इस औषधिकी सिद्धि नहीं हो सकती और कोशोंद्वारा शब्दार्थ करने मात्रसे ही औषध नहीं बन सकती। यह विशेष महत्त्वका विषय है, अतः ये किस वनस्पतिके वाचक नाम यहाँ हैं, इसका निश्चय करना आवश्यक है। 'भगवती और तारके' ये औषधीवाचक दोनों शब्द यहाँ द्विवचनी हैं, इससे ज्ञात होता है कि इस एक ही नामके अन्तर्गत दो दो औषधियाँ लेनी होती हैं। इस प्रकार इन दो नामोंसे चार वनस्पतियाँ होती हैं, जो क्षेत्रिय रोगको दूर करती हैं और शरीरकी कातिको बढाती है अर्थात् क्षेत्रिय रोगका जडसे उखाड़ देती हैं। यह प्रथम मात्रका तात्पर्य है।

दूसरे मात्रमें कहा है कि जिन प्रकार रात्रिके जाने और दिनके शुरु होनेसे हिसक प्राणी स्वयं कम हो जाते हैं, उसी

प्रकार इस औषधीके प्रयोगसे क्षेत्रिय रोग जडसे उखाड़ जाता है।

तीसरे मात्रमें इस औषधि प्रयोगके दिनमें करने योग्य पथ्य भोजनका उपदेश दिया है। जिस जौकी ढण्डियों भूरे और सफेद रंगकी होती हैं, उस जौका पेंच बनाकर उनमें तिल ढाङ्कर पीना। यही भोजन इस औषधि-प्रयोगके समय निहित है। इस पथ्यके साथ ही गई उपरोक्त औषध आनुवंशिक रोगसे मुक्त करती है।

चतुर्थ और पचममात्रमें इन पूर्वोक्त औषधियोंको तथा इस पथ्यात्मको उल्लस करनेवाले, किसान, इस खेतको समयपर पानी देनेवाले, इस खेतीके लिए हल चलानेवाले, हलके सामान ठीक करनेवाले तथा इस औषध और पथ्यका सन्देश आनुवंशिक रोगके रोगियोंतक पहुँचानेवालेका सकार किया है। यदि इस पथ्य पर इन औषधियोंसे आनुवंशिक रोग सचमुच दूर होते हो तो इन सबका योग्य आदर करना अत्यन्त आवश्यक है।

## आनुर्कक्षिक रोग दूर करना ।

कां. ३, सू. ७

(ऋषि - भृगुवह्निरा । देवता - यमनाशानम् ।)

हरिणस्य रघुप्यदोऽधि शीर्षणि भेषजम् । स क्षेत्रियं विषाणया विपुचीर्नमनीनशत् ॥ १ ॥  
 अनु त्वा हरिणो वृषां पद्भिश्चतुर्भिरक्रमीत् । विषाणि विष्यं गुप्पितं यदस्य क्षेत्रियं हृदि ॥ २ ॥  
 अदो यद्वरोचते चतुष्पक्षमिव छदिः । तेनां तु सर्वं क्षेत्रियमङ्गभ्यो नाशयामसि ॥ ३ ॥

अर्थ— (रघुप्यदः हरिणस्य शीर्षणि अधि) वेगवान् हरिणके सिरके अदर (भेषज) औषध है। (स. विषाणया) वह साँगसे (क्षेत्रियं विपुचीर्नमनीनशत्) क्षेत्रिय रोगको सब प्रकारसे नष्ट कर देता है ॥ १ ॥

(वृषा हरिण. चतुर्भिः पद्भिः) बलवान् हरिण चारों पाँवोंसे (त्वा अनु अक्रमीत्) तेरे अनुकूल आक्रमण करता है। हे (विषाणे) साँग ! तू (यत् अस्य हृदि गुप्पितं क्षेत्रिय) जो इसके हृदयमें गुप्त क्षेत्रिय रोग है उसको (विष्यं) नष्ट कर दे ॥ २ ॥

(अद. यत्) वह जो (चतुष्पक्ष छदिः इव) चार पक्षवाले छत्रक समान (अवरोचते) चमकता है (तेन ते अंगभ्यः) उससे तेरे अंगोंसे (सर्वं क्षेत्रिय नाशयामसि) सब क्षेत्रिय रोगको हम नष्ट करते हैं ॥ ३ ॥

भाष्यार्थ— वेगसे दौड़नेवाले हरिणके साँगसे उत्तम औषध है उस साँगसे क्षेत्रिय रोग दूर होते हैं ॥ १ ॥

बलवान् हरिणक साँगसे हृदयमें गुप्त अवस्थामें रहनेवाला क्षेत्रिय रोग दूर हो जाता है ॥ २ ॥

चार पक्षवाले छत्रक समान हरिणका साँग चमकता है उससे सब अंगोंमें रहनेवाले क्षेत्रिय रोगका नाश होता है ॥ ३ ॥

अमू ये द्विधि सुभगे विचृतौ नाम तारके । वि क्षेत्रियस्य मुञ्चतामधमं पाशमुत्तमम् ॥ ४ ॥  
 आप इदा उ भेपजीरापो अमीवचातनीः । आपो विश्वस्य भेपजीस्तास्त्वा मुञ्चन्तु क्षेत्रियात् ॥ ५ ॥  
 यदासुतेः क्रियमाणायाः क्षेत्रियं त्वा व्यानुये । वेदाहं तस्य भेपजं क्षेत्रियं नाशयामि त्वत् ॥ ६ ॥  
 अपवासे नक्षत्राणामपवासे उपसामुत् ॥ अपास्मत्सर्वं दुर्भूतमपं क्षेत्रियमुञ्छतु ॥ ७ ॥

अर्थ— ( अमू ये द्विधि ) वे जो आकारमें ( सुभगे विचृतौ नाम तारके ) उत्तम प्रकारमान दो सितारों—  
 रमस्यतियां हैं । ( क्षेत्रियस्य अधमं उत्तमं पादां विमुञ्चतां ) क्षेत्रिय रोगके नीचे और ऊंचे पासकों छुड़ा दें ॥ ४ ॥

( आपः इत् वै उ भेपजीः ) जल निःसन्देह औषध है, ( आपः अमीवचातनीः ) जल रोगनाशक है ( आपः विश्वस्य भेपजीः ) जल सब रोगोंकी दवा है । ( ताः त्वा क्षेत्रियात् मुञ्चन्तु ) वह जल तुमसे क्षेत्रिय रोगसे छुड़ा देवे ॥ ५ ॥

( यत् क्रियमाणायाः आसुतेः ) यदि विगड़नेवाले रससे ( क्षेत्रियं त्वा व्यानुये ) क्षेत्रिय रोग तेरे अन्दर  
 ग्याए है । जो ( तस्य भेपजं अहं वेद ) उसका औषध मैं जानता हूँ और उससे मैं ( त्वत् क्षेत्रियं नाशयामि )  
 तुमसे क्षेत्रिय रोगका नाश करता हूँ ॥ ६ ॥

( नक्षत्राणां अपवासे ) नक्षत्रोंके छिपनेपर ( उत उपसां अपवासे ) उपाके चले जानेपर ( सर्वं दुर्भूतं  
 अस्मत् अप ) सब अनिष्ट हम सबसे दूर होवे तथा ( क्षेत्रियं अप उच्छतु ) क्षेत्रिय रोग भी हट जाये ॥ ७ ॥

भाषार्थ— ये जो प्रकारमान सितारोंके समान तारका नामक दो औषधियां हैं उनसे बंधके रोग दूर होते हैं ॥ ४ ॥  
 जल उत्तम औषधि है, उससे सब रोग दूर होते हैं, सब रोगोंके लिये यह एकही औषध, है उससे क्षेत्रियरोग दूर  
 होता है ॥ ५ ॥

यदि विगड़े हुए जलके कारण तेरे अन्दर क्षेत्रिय रोग प्रकट हुआ है तो उसके लिये औषध मैं जानता हूँ और उससे  
 रोग भी दूर करता हूँ ॥ ६ ॥

नक्षत्रके छिपनेपर और उपाके चली जानेपर सब रोगदीन हम सबसे दूर होवे और हमारा क्षेत्रिय रोग भी  
 दूर होवे ॥ ७ ॥

## आनुवंशिक रोग दूर करना

मातापितासे संतानमें आये क्षेत्रिय रोग

मृगशर्ङ्ग मस्महप्रोगे त्रिकशुल्कादौ प्रास्तम् ।

( वैद्यक सन्द लिपि )

जो रोग मातापितासे संतानमें आते हैं उनको क्षेत्रिय  
 रोग कहते हैं । इन क्षेत्रिय रोगोंका इलाज कठिन होता है ।  
 इनकी चिकित्सा इस सूत्रमें कही है ।

' मृगका सींग भक्तारोग, हृदयरोग और त्रिक शुल्कादि  
 रोगोंके लिये प्रास्त है । ' यह कथन इस सूत्रके कथनके  
 साथ संगत होता है ।

हरिणके सींगसे चिकित्सा

हृदय रोग

कृष्ण मृगके सींग बड़े भारी होते हैं, उन सींगोंमें क्षेत्रिय-  
 रोग दूर करनेका गुण होता है । ' हरिणके सिरमें औषध है,  
 जो सींगमें आता है उसके कारण क्षेत्रिय रोग दूर होते हैं ।

इस सूत्रके द्वितीय मंत्रमें कहा गया ' हृदि गुणितं  
 क्षेत्रियं ' ( मं. २ ) हृदयमें रहनेवाला गुल क्षेत्रिय रोग प्रायः  
 हृदय रोगही होगा । प्रथम मंत्रमें ' अंगेभ्यः क्षेत्रियं ( मं.  
 १ ) ' सब अंगोंसे क्षेत्रिय रोग दूर करनेकी बात कही है ।

( मं. १ ) ' हरिणके सींगके विषयमें वैद्यकसंप्रदाय—

प्रथम मंत्रमें सामान्य क्षेत्रिय रोगका वर्णन है। ये सब रोग हरिणके सांगसे दूर होते हैं। हरिणका सांग चदनके समान पत्थरपर जलमें घिसकर सिरपर लगाया जाता है अथवा थोड़ा थोड़ा अल्पप्रमाणमें पेटमें भी लेते हैं। कई प्रातोंमें छोटे बाल कोंको उसे घिसकर किंचित् जलमें घोलकर पिलाने भी हैं और माताए कहती हैं कि इससे संतानोंको आरोग्य होता है सिरमें गर्मी चढ़नेपर सिरपर लगानेसे गर्मी दूर होती है। पागलकी अवस्थामें यह उत्तम औषध है।

### औषधि चिकित्सा

चतुर्थ मंत्रमें 'सुभगा और तारका' ये दो शब्द हैं। इसी प्रकारका मंत्र काण्ड २ सू. ८ में आया है, देखिये—

### भगवती और तारका

भग-वती विचृतौ नाम तारके। (का. २ सू. ८ मं. १)  
इसके साथ इस सूक्तका मंत्र भी देखिये—

सु-भगे विचृतौ नाम तारके। (कां. १ सू. ७ मं. ४)

इसमें विधानकी समता है। इसलिये द्वितीय काण्डके अष्टम सूक्तके प्रसंगमें 'भगवती और तारका' वनस्पतियोंके विषयमें जो लिखा है, वही यहाँ पाठक समझे। 'सुभगा और भगवती' ये दो शब्द एक ही वनस्पतिके वाचक होंगे। और तारका शब्द दूसरी वनस्पतिके वाचक होगा। ये दो वनस्पतियाँ क्षेत्रियरोगको दूर करती हैं।

### दुलोक और भूलोकमें समान औषधियाँ

वनस्पतियोंके साथ दुलोकका संबंध बताया है। सोम दुलोकमें है और पृथ्वीपर भी वनस्पतिरूप है। इसी प्रकार 'सुभगा (भगवती) और तारका' ये दो औषधियाँ भी वनस्पतिरूपसे पृथ्वीपर हैं और तेजस्वरूपसे दुलोकमें हैं। यह वर्णन वनस्पतिका प्रत्यक्षप्रकार प्रतीत होता है।

### जलचिकित्सा

क्षेत्रिय रोग दूर करनेके लिये जलचिकित्साका उपदेश इस सूक्तके पंचम मंत्रमें है। इस मंत्रमें कहा है कि 'जल सब रोगोंकी एक दवा है इसलिये क्षेत्रिय रोग भी इससे दूर हो सकते हैं।'

पष्ठ मंत्रका भाष्य यह है कि यदि रोग अथवा क्षेत्रिय रोग विगडे खान या पानसे हुए हों तो पूर्वोक्त प्रकार दूर हो सकते हैं। अर्थात् पूर्वोक्त पाच मंत्रोंमें कहे उपाय हीं सब रोग दूर करनेके लिये पर्याप्त हैं।

उक्त उपायोंसे अति थोड़े समयमें रोग दूर हो सकते हैं। यदि रोगका प्रारंभ आन हुआ है तो रात्रिके चारागणके छिप जानेके समय तथा उप काल दूर होकर दिनका प्रकाश शुरू होते ही ये सब रोग दूर होते हैं। यदि वर्णन काव्य परक माना जाय तो उसका अर्थ इतना ही होगा कि 'अतिशीघ्र रोग दूर होंगे।'

## पशुओंकी स्वास्थ्यरक्षा

कां. ३, सू. २८

( ऋषि—व्या। देवता—यामिनी । )

एकैक्यैषा सृष्ट्या सं बभूव यत्र गा असृजन्त भूतकृते विश्वरूपाः ।

यत्र विजायते यमिन्यंपर्तुः सा पशुन्क्षिणाति रिफृवी रुशती

॥ १ ॥

अर्थ—(यत्र भूतकृतः विश्वरूपाः गाः असृजन्त) जहाँ भूतोंकी बनानेवालेने अनेक रंग रूपवाली गौं बनावी, वहाँ (एषा) यह गौ (एक-एकया सृष्ट्या सं बभूव) एक एकके क्रमसे सन्तान उत्पन्न करनेके लिये उत्पन्न हुई है। (यत्र अप-ऋतुः यमिनी विजायते) जहाँ ऋतुकालसे भिन्न समयमें जुड़के बच्चोंको उत्पन्न करनेवाली गौ होती है वहाँ (सा वरुशती रिफृवी) यह गौ पीडा देती हुई और कष्ट उत्पन्न करती हुई (पशुन् क्षिणाति) पशुओंको नष्ट करती है ॥ १ ॥

भाषार्थ—सृष्टि उत्पन्न करनेवालेने अनेक रंगरूप और विविध गुणधर्मवाली गौं बनावी हैं। ये सब गौं एकवार एक ही बच्चा उत्पन्न करनेके लिये बनावी गई हैं। जब यह गौ ऋतुको छोड़ कर अन्य समयमें इकट्ठे दो बच्चे उत्पन्न करती है उस समय वह घातक और नाराज होती है, जिससे अन्य पशु भी नष्ट होते हैं ॥ १ ॥



एषा पशून्सं क्षिणाति कृष्णाद् भृत्वा व्यदरी । उतैनां ब्रह्मणो दद्यात्तथा स्योना शिवा स्यात् ॥ २ ॥

शिवा भव पुष्पेभ्यो गोभ्यो अर्धेभ्यः शिवा । शिवास्मै सर्वस्मै क्षेत्राय शिवा न इहधि ॥ ३ ॥

इह पुष्टिरिह रसं इह सहस्रसावमा भव । पशून्धमिनि पोषय ॥ ४ ॥

यत्रा सुहार्दः सुकृतो मदनित् विहाय रोगं तन्नः । स्वायाः ।

तं लोकं यमिन्यभिसंबभूव सा नो मा हिंसीत्पुरुषान्पशून्ध ॥ ५ ॥

यत्रा सुहार्दा सुकृतामिहोत्रहृतां यत्र लोकः ।

तं लोकं यमिन्यभिसंबभूव सा नो मा हिंसीत्पुरुषान्पशून्ध ॥ ६ ॥

अर्थ— ( एषा कृष्णाद् व्यदरी भृत्वा ) यह गौ मांस खानेवाले वृमीके समान होकर ( पशून् सं क्षिणाति ) पशुओंका नाश करती है । ( उत पर्नां ब्रह्मणे दद्यात् ) इसलिये यह गौ ब्राह्मणको दे देनी चाहिये । ( तथा स्योना शिवा स्यात् ) जिससे वह सुखदायी और कल्याणकारिणी हो जाये ॥ २ ॥

( पुष्पेभ्यः शिवा भव ) पुष्पोंके लिये कल्याण करनेवाली हो, ( गोभ्यः अर्धेभ्यः शिवा ) गौओं और घोड़ोंके लिये कल्याण करनेवाली हो, ( अस्मै सर्वस्मै क्षेत्राय शिवा ) इस सब भूमिके लिये कल्याण करनेवाली होकर ( न-शिवा एधि ) हमारे लिये सुख देनेवाली हो ॥ ३ ॥

( इह पुष्टिः, इह रसः ) यहाँ पुष्टि और यहाँ रसको देनेवाली हो । ( इह सहस्र-सावमा भव ) यहाँ हजारों काम देनेवाली हो और हे ( यमिनी ) जुड़वें सन्तान उत्पन्न करनेवाली गौ ! ( इह पशून् पोषय ) यहाँ पशुओंको पुष्ट कर ॥ ४ ॥

( यत्र ) जिस देशमें ( स्वायाः तन्न-रोग विहाय ) अपने दारीका रोग त्यागकर ( सुहार्दः सुकृतः मदनित् ) उत्तम हृदयवाले और उत्तम कर्मवाले होकर जानन्दित होते हैं, हे ( यमिनी ) गौ ! ( तं लोकं अभिसंबभूव ) उस देशमें सब प्रकार मिलकर हो, ( सा नः पुरुषान्पशून् मा हिंसीत् ) वह हमारे पुरुषों और पशुओंकी हिंसा न करे ॥ ५ ॥

( यत्र यत्र सुहार्दा सुकृतामिहोत्रहृतां लोकः ) जहाँ जहाँ तुम हृदयवालों, उत्तम कर्म करनेवालों और अमिहोत्रमें हवन करनेवालोंका देश होता है, हे ( यमिनी ) गौ ! ( तं लोकं अभिसंबभूव ) उस लोकमें मिलकर रह और ( सा नः पुरुषान्पशून् मा हिंसीत् ) वह हमारे पुरुषों और पशुओंकी हिंसा न करे ॥ ६ ॥

भाषार्थ— जैसे मांस खानेवाले पशु नाशक होते हैं, उस प्रकार यह रोगी गौ नाशक होती है । इसलिये देना होने ही इसको योग्य उपवास्य वैद्य ब्राह्मणके पास भेज देनी चाहिये, जहाँ योग्य उपचारोंसे वह गौ सुखदायिनी बन जाये ॥ २ ॥

यह गौ मनुष्योंके लिये तथा घोड़े, बैल, गीर्द आदि पशुओंके लिये, इस भूमिके लिये और हम सबके लिये सुख देनेवाली बने ॥ ३ ॥

इस गौमें पोषणकारक गुण है, इससे उत्तम रस है, यह गौ हजारों रीठियोंसे मनुष्योंको कामदायक होती है, इस प्रकारकी गौ सब पशुओंकी यहाँ पुष्ट करे ॥ ४ ॥

जिस प्रदेशमें जाकर रहनेसे दारीके रोग दूर होते हैं और दारी स्वस्थ होता है, तथा जिस प्रदेशमें उत्तम हृदयवाले और उत्तम कर्म करनेवाले लोग जानन्दते रहते हैं, उस देशमें यह गौ जाय, यहाँ रहे; यहाँ रोगी अवस्थामें रहकर हमारे मनुष्यों और पशुओंको कष्ट न पहुँचाये ॥ ५ ॥

जिस प्रदेशमें उत्तम हृदयवाले, तुमकर्म करनेवाले और अमिहोत्र करनेवाले लोग रहते हैं, उस देशमें यह गौ जाये और भीरोग बने । रोगी होती हुई हमारे पुरुषों और अन्य पशुओंको अपना रोग फैलाकर कष्ट न पहुँचाये ॥ ६ ॥

## पशुओंकी स्वास्थ्यरक्षा

### पशुओंका स्वास्थ्य

पशुओंका स्वास्थ्य उत्तम रहना चाहिये, अन्यथा एक भी पशुके रोगी होनेपर वह अन्य पशुओंका तथा मनुष्योंका भी स्वास्थ्य बिगाड़ सकता है। एक पशुका रोग दूसरे पशुके लग सकता है और इस कारण सब पशु रोगी हो सकते हैं। तथा रोगी गौ आदि पशुओंका रोगयुक्त दूध पीकर मनुष्य भी रोगी हो सकते हैं। इस अनर्थ परपराको दूर करनेके लिये पशुओंका उत्तम स्वास्थ्य रखनेका प्रबंध करना चाहिये।

### पशुरोगकी उत्पत्ति

पशुओंमें रोग उत्पन्न होनेके तीन कारण इस सूत्रमें दिये हैं, वे कारण देखिये—

१ अप+प्रतु. = प्रतुके विरुद्ध आचरण करनेसे रोग उत्पन्न होते हैं। पशुओंके लिये जिस समयमें जो खानेपीने आदिका प्रबंध होना चाहिये वह यथायोग्य होना ही चाहिये। उसमें अयोग्य रीतिले परिवर्तन होनेसे पशु रोगी होते हैं। पूर्ण समयके पूर्व बच्चा उत्पन्न होनेसे भी गौ रोगी होती है।

२ यमिनी विजायते = लुब्धवेषके उल्घन करना। इससे प्रसूतिकी रीतिमें बिगाड़ होकर विविध रोग उत्पन्न होते हैं।

३ अच्युद् व्यहरी भूत्वा = मांस खानेवाली विशेष भक्षक होकर रागी होती है। गौ जिस समय प्रसूत होती है उसके बाद गर्भस्थानसे कुछ भाग गिरते हैं। कदाचित् वह गौ उक्त भागोंको खा जाती है और रोगी होती है। अथवा योनी आदि स्थानमें लुब्ध वेषके उत्पन्न होनेके कारण कुछ घण्टादि होते हैं और वहा प्रसूतिस्थानका विष लगनेसे गौ रोगी होती है। इस प्रकार इस सबपसे गौके रोगी होनेकी सम्भावना बहुत है। इसलिये गौके स्वामीको उचित है कि वह ऐसे समयमें योग्य सावधानता रखे और किसी प्रकार भी असावधानी होने न दे।

ये सब रोग बड़े घातक होते हैं और यदि एक पशुको यह रोग लग जाए तो उसके ससर्गमें रहनेवाले अन्यान्य पशुआका भी नाश उक्त रोगीके कारण हो सकता है। इस लिये जिसक घरमें बहुत पशु हैं उसको उचित है कि वह ऐसी अस्वास्थ्यमें यद्दी सावधानता रखे और अपने पशुओंके स्वास्थ्यरक्षाका उत्तम प्रबंध करे।

### रोगी पशु

पशुके स्वास्थ्यके विषयमें आवश्यक योग्य प्रबंध करने पर भी गौ आदि पशु पूर्वोक्त कारणोंसे अथवा अन्यान्य कारणोंसे रोगी होते हैं। जैसे रोगी होनेपर उनको उचित वैद्यके पास भेजना चाहिये, इस विषयमें कहा है—

उत पना ब्रह्मणे दद्यात् तथा स्योना शिया स्यात् ॥ (म २)

'उस रोगी गौको ब्राह्मणके पास भेज देना चाहिये, जिससे वह शुभ और कल्याण करनेवाली बने' अर्थात् उस रोगी गौको ऐसे सुयोग्य ज्ञानी वैद्यके पास भेजना चाहिये कि जिसके पास कुछ दिन रहनेसे वह बीरोग स्वस्थ और शुभ बन जावे। यद्वा 'ब्रह्मन्' शब्द है, यद्वा आयुर्वेद शास्त्र, और आयुर्वेदी चिकित्सा जागनेवाला ज्ञानी वैद्य है। ब्राह्मण ही वैद्यक्रिया करते हैं, इस विषयमें वेदमें अन्यत्र कहा है—

यत्रौपधी समग्नत राजान समिताविच।

विप्र स उच्यते भिपप्रक्षोहामीजचतन।

(ऋ १०/१७/१६, वा य. १/२/६०)

'जिस विप्रके पास बहुत औषधिया होती हैं उस विप्रको वैद्य कहा जाता है, वही रोगके कृमियोंका नाश करता है और वही रोग भी दूर करता है।'

इस प्रकारके जो वैद्य होते हैं उनके सुपुर्द वैसी रोगी गौको तत्काळ करना चाहिये। जिनके पास रहती हुई वह गौ योग्य उपचार द्वारा आरोग्यको प्राप्त हो सके। जद्वा इस गौको भेजना चाहिये वह स्थान कैसा हो, इसका वर्णन भी देखिये—

यत्र सुहार्द. सुरतो मन्ति विहाय रोग

तन्य स्वाया। (म. ५)

यत्र सुहार्दा सुरता अग्निहोत्रहुता यत्र लोक।

(म. १)

त लोक यमिन्यभि सयभूय ॥ (म ५-६)

'जहाँ प्रतिदिन अग्निहोत्रमें हवन करनेवाले लोग रहते हैं, और जद्वा उत्तम हृदयवाले और श्रेष्ठ कर्मकर्ता लोग रहते हैं, और जद्वा शरीरका रोग दूर होकर मन आनन्द प्रसन्न होता है, उस स्थानपर उस गौको भेजना चाहिये, जद्वा रहनेसे सब प्रकारसे कल्याण होगा।'

दण्डालयके सब लोग अग्निहोत्रमें प्रतिदिन हवन करनेवाले हैं, क्योंकि दण्डालयमें विविध प्रकारके रोगी जाते हैं और उनके संस्पर्शसे विविध रोगोंके फैलनेकी सम्भावना होती है,

इस कारण वायु शुद्धिक लिये प्रतिदिन हवन होना योग्य है, इस प्रातः साय क्रिये अग्निहोत्रके हवनसे वायु निदाय होगी और रोगबीज नष्ट होंगे, और ऐसे वायुसे रोगी भी शीघ्र नीरोग हो सकता है। यह रणालयकी वायुशुद्धिक विषयमें कहा है। इसके अतिरिक्त रणालयके कर्मचारी प्रतिदिन नियमपूर्वक हवन करनेवाले हों, जिससे उस स्थानकी भी शुद्धता होगी और वे भी स्वस्थ रह सकेंगे।

साय ही साय रणालयके कर्मचारी (सु-वृत) उत्तम शुभ कर्म करनेवाले पवित्र आत्मा हों। इनकी पवित्रतासे ही रोगीका आधा रोग दूर हो सकता है। जा वैध पवित्र हृदयवाला और शुभ कर्म करनेवाला होगा, उसका औपध भी अधिक प्रभावशाली होगा, क्योंकि औपधके साथ उसका दिलके शुभविचार भी बड़े सहायक होंगे।

ऐसे सदाचारी सद्भावनावाले धार्मिक वैधके पास तो भी रोगी जाय, वह उस आश्रमके पवित्र वायुमेंडलसे—

स्वाया तन्व रोग विहाय । ( म ५ )

‘अपने शरीरसे रोग दूर करके’ पूर्ण नीरोग होगा, इसमें कोई संदेह नहीं। इसीलिये कहा है कि ऐसे सुविज्ञ आचार सपन्न ब्राह्मण वैधके पास उस प्रकारके रोगी गौको सरवर भोजना चाहिये। वहा नाकर वह गौ नीरोग बने और वहांसे वापस आकर ‘घरके मनुष्यों, गौओं, घोडों और घरकी सब भूमिको पवित्र बनावे। ( म ३ )’ नीराग गौका मूत्र, गोबर, तथा गोरोस अत्यंत पवित्र होता है, परंतु रोगी गौके ये सब पदार्थ अथवा अमिट होते हैं। इसलिये उक्त आश्रम मम पहुंचकर, वहा रहकर, पूर्ण नीरोगताको प्राप्त होकर जब यह गौ वापस आवेगी, तब वह मंगलकारिणी बनेगी ऐसा जो तृतीय मंत्रम कहा है वह सर्वथा योग्य है। ‘गौक अदर पोषक पदार्थ और अमृतरस होते हैं। यह गौ अनंत प्रकारसे लाभकारी होती है, ( म ४ )’ इसलिये उसके आरोग्यके लिये दक्षतासे योग्य प्रबंध करना उचित है।



## क्षेश-प्रतिबन्धक उपाय

कां. ३, सू. ९

( ऋषि - वामदेव । देवता - चावाशुधिवी, देवा । )

कुशंस्य विशुफस्य द्यौः पिता पृथिवी माता । यथाभिचक्र देवास्तथाप कृणुता पुनः ॥ १ ॥  
अश्रेष्माणो अधारयन्तथा तन्मनुना कृतम् । कृणोमि वध्नि विष्कन्ध मुष्कावृहो गवामिव ॥ २ ॥

अर्थ— ( कुशंस्य=वृशास्य ) वृश अथवा निर्बलकी उसी प्रकार ( विशुफस्य ) प्रबलकी भी ( माता पृथिवी ) माता पृथ्वी है और उनका ( पिता द्यौ ) पिता सुलोक है। हे ( देवा ) देवो! तुमने पहले ( यथा अभिचक्र ) जैसा पराक्रम किया ( तथा पुनः अपटणुत ) उसी प्रकार फिर पराक्रम करके शत्रुओंका प्रतिकार करो ॥१॥

जैसे ( अश्रेष्माण अधारयन् ) न थकनेवाले ही किसीका धारण करते हैं ( तथा तत् मनुना कृतम् ) उसी प्रकार वह कार्य मनन शीलने भी किया है। ( मुष्कानर्ह गया इव ) जैसे अण्डकोश तोड़नेवाला मनुष्य बैलको निर्बल कर देता है उसी प्रकार मैं ( विष्कन्ध वध्नि कृणोमि ) रोगादि विघ्नको निर्बल करता हूँ ॥ २ ॥

भावार्थ— बलवान् और निर्बल इन दोनोंके माता पिता भूमि और सुलोक हैं। अर्थात् ये दोनों प्रकारके लोग आपसमें भाई हैं। देवता लोग पराक्रम करके शत्रुका पराभव करते हैं, शत्रुको हटा देते हैं और निर्बलोंका सरक्षण करते हैं ॥१॥

न थकते हुए परिश्रम करनेवाले ही विशेष कार्य करनेमें समर्थ होते हैं। मननशील मनुष्य भी जैसा ही पुरुषार्थ करते हैं। मैं भी उसी प्रकार शत्रुको तथा विघ्नोंको निर्बल करता हूँ, जिस प्रकार अण्डकोश तोड़नेवाले बैलका अण्डकोश तोड़कर उसको निर्बीज कर देते हैं ॥ २ ॥

पिशङ्गे सूत्रे खृगलं तदा बध्नन्ति वेधमः । श्रवस्यं शुष्मं कावचं वधिं कृण्वन्तु बन्धुरः ॥ ३ ॥  
 येनां श्रवस्पवध्वरथ देवा इवासुरमायया । शुनां कृपिरिव दूषणो बन्धुरा कावचस्य च ॥ ४ ॥  
 दुष्ट्यै हि त्वा भत्स्यामि दूषयिष्यामि कावचम् । उदाशरो रथा इव शपथेभिः सरिष्यथ ॥ ५ ॥  
 एकच्छतं विष्कन्धानि विष्टिता पृथिवीभुत् । तेषां त्वामग्र उज्जंहरुर्षणि विष्कन्धदूषणम् ॥ ६ ॥

अर्थ— ( वेधस्तः ) शानी लोग ( पिशङ्गे सूत्रे ) भूरे रंगवाले सूत्रमें ( तत् खृगलं आवध्नन्ति ) उस मणिको बांधते हैं । ( बन्धुरः ) बंधन करनेवाले ( श्रवस्यं शुष्मं कावच ) प्रसिद्ध प्रबल शोषक रोगको ( वधिं कृण्वन्तु ) निर्बल करें ॥ ३ ॥

हे ( श्रवस्यः ) यशस्वी पुरुषो ! ( येन ) जिससे ( असुरमायया देवाः इव चरथ ) जीवन दावाकी कुशलतासे युक्त देवोंके समान आचरण करते हो तथा ( कृपिः शुनां दूषणः इव ) बंदर जैसे कुत्तोंको तुच्छ मानता है वैसे ( बन्धुरा कावचस्य च ) बंधन करनेवाले रोगका अधवा दुःखका प्रतिबंध करो ॥ ४ ॥

( दुष्ट्यै हि त्वा भत्स्यामि ) दुष्टताके हटानेके लिये मैं तुझे बांधूंगा । और ( कावचं दूषयिष्यामि ) विष्णुको निर्बल बना दूंगा । और ( आशयः रथाः इव ) शीघ्र चलानेवाले रथोंके समान तुम ( शपथेभिः उत सरिष्यथ ) शपथोंके बंधनसे दूर हो जाओगे ॥ ५ ॥

( एकच्छतं विष्कन्धानि ) एक सौ एक विघ्न ( पृथिवीं अनु विष्टिता ) पृथ्वीपर हैं । ( तेषां अग्रे ) उनके सामने ( विष्कन्धदूषणं त्वां मणिं ) कष्ट नाशक तुझ मणिको ( उत जहरः ) उखा उठाया है । सबसे बढकर माना है ॥ ६ ॥

भाषार्थ— भूरे रंगके सूत्रसे शानी लोग मणिको बांधते हैं जिससे प्रसिद्ध शोषक रोगको निर्बीय बना देते हैं ॥ ३ ॥

यशस्वी पुरुष जीवनके दैनी मार्गसे जाते हैं और मृत्युको दूर करते हैं । बंदर वृक्षपर रहता हुआ कुत्तोंको तुच्छ मानता है, इसी प्रकार रोग प्रतिबन्धकी विद्या जाननेवाले रोगको दूर करते हैं ॥ ४ ॥

दुष्ट स्थितिको दूर करनेके लिये योग्य प्रतिबन्ध करना चाहिये, उसी प्रकार रोगादि विघ्नोको निर्बल करना चाहिये । जैसे वेगमाले रथसे मनुष्य पहुंचनेके स्थापर शीघ्र पहुंच जाता है, उसी प्रकार उक्त मार्गसे मनुष्य दुष्ट अवस्थासे मुक्त हो जाता है ॥ ५ ॥

पृथ्वीपर सैंकड़ों विघ्न और दुःख हैं । उनके प्रतिबन्धक उपायोंमें दुःखप्रतिबन्धक मणि विशेष प्रभावशाली है जिसको धारण किया जाता है ॥ ६ ॥

## कृश-प्रतिबन्धक उपाय

यद् सूक्त समझनेमें बड़ा कठिन और अत्यंत दुर्बोध है । इस सूक्तके 'करीफ, विशाफ, खृगल, कावच, ' येशब्द अत्यंत दुर्बोध हैं और बहुत प्रयत्न करनेपर भी इन शब्दोंका समाधान कारक अर्थ इस समयतक पता नहीं लगा ।

### सयके माता पिता

प्रथम मन्त्रके प्रथमार्थमें एक महत्वपूर्ण बात कही है वह सबके बंधुभावकी बात है ।

करीफस्य विशाफस्य द्यौः पिता पृथिवी माता ।

( सं. १ )

जगत्में दो प्रकारके मनुष्य हैं, एक ( करीफ+फ=कृश ) अशक्त बलहीन अधवा जगत्की स्पर्धामें ( कर+शाफ ) उरो सुरवाले अर्थात् जो अपना बचाव कर नहीं सकते, और दूसरे ( विशा+फ ) अपने आपका प्रवेश दूर दूर तक कर सकते हैं और दूसरोंको पराजित करके अपना अधिकार दूसरोंपर

जमाते हैं। इसी शब्दका दूसरा अर्थ यह है कि ( वि+शफ्) विशेष बुरवाले अर्थात् जो पशु दूसरोंको लाँठें मारनेमें समर्थ होते हैं। 'विशफ्' के दोनो अर्थोंम समान भाव यह है कि 'पाशवी शक्तिसे युक्त।'

### विश्वमन्धुत्व

जगत्में ये दो प्रकारके लोग हैं एक ( वि+शफ्) पाशवी शक्तिसे युक्त और दूसरे ( कर्शफ्) पाशवी शक्तिसे हीन। सदा ही ऐसा देखा जाता है कि पाशवी शक्तिसे बली बने हुए लोग निर्बल लोगोंको दबाते रहते हैं। इस कारण सामाजिक, राजकीय और धार्मिक विपत्तया बढ जाती है और उसी प्रमाणसे जनताके हेरा बढते जाते हैं। इन क्लेशोंके निवारणका एक मात्र उपाय यह है कि 'सब लोग परस्पर भाई हैं और एक परम पिता और एक परम माताको सताने हैं,' इस उच्च भावको जाग्रत करना। यदि निर्बल और सबल दोनो मानेंगे कि 'हम सबका परम पिता और परम माता एक ही है, इसलिये हम सब मनुष्य आपसमें भाई भाई हैं' तो फिर एक दूसरेसे झगडा करनेका कारण ही नहीं रहेगा। क्योंकि जो झगडा होता है वह परकीयताके भावसे होता है, वह परकीय भाव इस प्रकार दृष्ट जायगा तो झगडा ही कहा रहेगा? सामाजिक, राजकीय और धार्मिक झगडे हटानेका पहला उपाय वेदने यह बताया है।

मातृभूमिको अपनी माता मानना और सूर्य, शुद्धलोक भयवा प्रकाशमय देवको अपना पिता समझना, झगडा मिटानेके लिये यह उत्तम उपाय है। मातृभूमिकी भक्ति यदि जनताके मनमें जाग्रत हो जाय तो उन सबकी एकता होनेमें विलम्ब नहीं लगेगा। मातृभूमिकी भक्ति ही ऐसी एक वस्तु है कि जो राष्ट्रीय एकताको विकसित कर देती है और सबमें अद्भुत सामर्थ्य उत्पन्न कर देती है। मातृभूमिकी भक्तिमें विशेषत स्वदेशप्रेम ही आता है परन्तु भूमिमाताका विस्तृत अर्थ लेनेपर विश्वपुरत्वकी कल्पना भी आती है।

### पराक्रम

मातृभूमिका हित करनेका उद्देश्य अपने समुल्ल रसकर, उस सबधसे उत्पन्न होनेवाले अपने कर्तव्य करनेके लिये और उस उच्च कार्यके लिये आवश्यक त्याग करनेके लिये मनुष्योंको तैय्यार रहना चाहिये। जिस प्रकार देवासुर युद्धमें देव असुरोंको हटानेके कार्यमें बडा पराक्रम करते हैं, असुरों पर आक्रमण करते हुए उनको हटा देते हैं, उसी प्रकार शत्रुओंको हटानेके कार्यमें बडा पुरार्थ करना चाहिये। शत्रुका पराभव करना और उनको दूर करना ये दो बातें इस पुरार्थमें मुख्य हैं—

यथाऽभिचक्र देवास्तथाऽप कण्ठता पुन । ( म १ )

'जैते ( अभिचक्र ) शत्रुपर हमला करना चाहिये वैसे ही ( अपकण्ठता ) उनको दूर भी करना चाहिये।' हमला करके शत्रुका पराभव करना चाहिये और उनको अपने स्थानपर भी हटाना चाहिये। इतना करके अशक्तोंका रक्षण करना चाहिये।

इस सबके लिये, सब लोगोंका बहुच व परमात्माको सबका माता पिता मानना, इन दो बातोंकी आवश्यकता है।

### परिश्रमसे सिद्धि

परिश्रम करनेसे बिना कोई भी सिद्धि प्राप्त नहीं होती है। जो भी सिद्धि होती है वह प्रयत्नसे ही साध्य होती है। जो भी विनयी लोग हुए हैं वे कभी भी थकते नहीं थे। वे परिश्रम करनेमें डरत नहीं थे, इसीलिये उनमें धारकशक्ति उत्पन्न हुई और वे नावियाँ, समानो और राष्ट्रोंका धारण कर सक। इसीलिये मन्त्रमें कहा है—

अध्रेष्माणो अधारयन्

तथा तन्मनुना कृतम् । ( म २ )

'जो परिश्रम करनेसे नहीं थकते वे ही धारण करते हैं। मननशीलने भी वैसा ही किया था।' परिश्रम करनेके बिना धारणशक्ति नहीं आ सकती। और जो मननशील लोग हैं वे भी अपनी मननशक्तिसे इसी परिणाम तक पहुँचे हैं। प्रयत्नशीलता ही मनुष्यमात्रका उदार करनेवाली है। इसलिये हरएक मनुष्यको प्रयत्नशीलताका महत्त्व जानकर पुरार्थमें प्रयत्नसे अपना उदार करना चाहिये और अपने राष्ट्रका भी अभ्युदय करना चाहिये।

परिश्रमी पुरुष अपने प्रयत्नसे सब विघ्न दूर कर सकता है, उसके लिये सब ही अवस्थाएँ प्रयत्न साध्य होती हैं, उसके लिये अशक्य और अप्राप्य ऐसा कोई स्थान नहीं होता है वह निश्चय पूर्वक कहता है कि—

वृणोमि यथि विष्कन्ध मुष्कायहो गवामिय ।

( म २ )

'मैं निश्चयसे विघ्नको उसीप्रकार निर्बल करता हूँ जिस प्रकार अण्डकोशको तोड़नेवाले लोग बैलोंको निर्वाह करते हैं।' पुरार्थमें प्रयत्नसे सब विघ्न, सब प्रतिबन्ध, सब बाधिन्यायियोंके कष्ट दूर हो सकते हैं। पुरार्थमें प्रयत्नके समुल्लय विघ्न टहर ही नहीं सकते।

यहा बैलोंके अण्डकोश तोड़कर उनको प्रयत्नके कार्यके लिये असमर्थ बनानेकी विद्या बताई है। खेतोंके लिये इसी प्रकारके बैलोंका उपयोग होता है।

### असुर-माया

'असुरमाया' का विषय चतुर्थ मन्त्रमें आया है। 'माया' शब्दका अर्थ 'कीरावय, हुनर, कला, प्रवीणताका कर्म'

है। 'असुर' शब्दका अर्थ ' (अ-सुर) दैत्य अथवा (असुर-र) जीवनकी विधा जाननेवाले और उस विधाका प्रकाश करनेवाले ' है। इसलिये 'असुर-माया' का अर्थ 'असुरोक पासका कलाकौशल, हुनर अथवा जीवनके साधन प्राप्त करनेकी विधा' है। यह असुरमाया अपनी अपनी दगकी देवोक पास भी रहती है और देवोंके पास भी होती है। देव सम्पूर्ण प्रकारकी यह विधा प्राप्त करते हैं और अपनी उन्नति सिद्ध करते हैं और श्रेष्ठत्व प्राप्त करते हैं, इस विषयमें कहा है—

असुरमायाया देवा इव श्रवस्वव चरथ ।

( म ४ )

'इस जीवनकी प्रियासे जैसे देव चलते हैं, वैसे तुम भी बराबरी और प्रशस्त होकर चलो।' देव जैसे इस जीवन प्रियासे बराबरी होते हैं वैसे ही तुम भी होओ। यह चतुर्थ मन्त्रका कथन मनुष्योंको पुरोपाधक मार्गपर चलानेके लिये ही है। जो मनुष्य इस मार्गसे चलेंगे, वे देवोंके समान पूनीय होंगे और यशके भी भागी बनेंगे।

### सैंकड़ों विघ्न

इस पृथ्वीपर विघ्न तो सैंकड़ों हैं, व्यक्ति, समाज, जाति और राष्ट्रकी उन्नतिमें सैंकड़ों किसके विघ्न होते हैं। पुरुषार्थके कार्यमें विघ्न तो अवश्य ही होंगे, परन्तु उनसे डरना नहीं चाहिये। इन विघ्नोंके विषयमें कहा है।

पकशात विष्ण्वधानि विघ्नता पृथिवीमनु ।

( म ६ )

'सैंकड़ों विघ्न पृथ्वीपर हैं।' जब ये विघ्न हैं और हरएक कार्यमें ये रहेंगे ही तब उनसे डरनेकी कोई आवश्यकता नहीं है। उनका प्रतिबन्ध करते हुए आगे बढ़ना चाहिये। आगे बढ़नेके लिये अपना वेग बढ़ाना चाहिये—

आराधो रथा इव शपथेभि उत्स सरिष्यथ ।

( म ५ )

'शौभ्रगामी रथ जैसे शीघ्र आगे बढ़ते हैं उसी प्रकार पुरुषार्थ प्रयत्न करनेसे तुम भी विघ्नोंकी पीछे ढालकर आगे बढ़ जाओ।' अपना वेग बढ़ानेसे विघ्न पीछे हटते हैं, परन्तु जो अपना वेग कम करते हैं, वे विघ्नोंसे रत्न होते हैं। इसलिये अपनी पुरोपाधक बढ़ानेसे मनुष्य विघ्नोंकी परास करके विजयका मार्ग सुधार सकते हैं। इस विषयक उदाहरण देखिये—

शुना दूषण कपि इव । ( म ४ )

'कुत्तोंका तिरस्कार करनेवाला बदर जैसे होता है।' बदर वृक्षपर रहते हैं इसलिये वे कुत्तोंकी पर्वाह नहीं करते।

वे कुत्तोंको तुच्छ समझते हैं क्योंकि वे कुत्तोंकी अपेक्षा बहुत ऊँचे स्थानपर रहते हैं अतः कुत्ते उन बदरोंका कुछ विगाह नहीं सकते। इसी प्रकार जिन स्थानोंमें विघ्न होते हैं उन स्थानोंको छोड़कर उनसे ऊँचे स्थानोंमें रहनेसे कोई विघ्न कष्ट नहीं दे सकता। जैसे बदर वृक्षपर रहनेके कारण कुत्तोंके कष्टोंसे बचे रहते हैं, इसी प्रकार हरएक विघ्नसे मनुष्य अपने आपकी बचावे। विघ्नका जो स्थान हो उससे क्षणमात्र स्थान ऊँचा करनेसे मनुष्य उनसे सदा दूर रह सकता है। इसी विषयके सूचक निम्न लिखित मन्त्र हैं—

श्रवस्यु शुभ्य कायव वधि रुष्वन्तु बन्धुरः ॥

( मं १ )

कायवस्य च बन्धुरः ॥ ( म. ४ )

कायव दूषयिष्यामि ॥ ( म. ५ )

'विघ्नोंका प्रतिबन्ध करनेवाले लोग प्रसिद्ध शोषक विघ्नको निर्बल करें। विघ्नका प्रतिबन्ध करें। मैं विघ्नको परास्त करूँगा।'

ये सब विधान विघ्नोंके प्रतिबन्ध करनेके सूचक हैं। विघ्नोंको परास्त करना अथवा विघ्नोंको दूर करना यह मनुष्यक ध्येय है और इसके उपाय इससे पूर्व दिये ही हैं। शारीरिक न्यायियोंसे अपने आपका बचाव करनेके लिये मणि धारण का उपाय इससे पूर्व कई सूक्तोंमें कहा गया है। ( देखो काण्ड २ सूक्त ४ ) इस प्रकारके मणि धारणसे रोगोंका प्रतिबन्ध हो जाता है इसलिये मणिधारणकी सूचना देनेके लिये सूक्तमें निम्न लिखित मन्त्र भाग हैं—

पिशगो सूत्रे गस्पृल तदा यधन्ति वेधसः । ( म १ )

दुष्टयै हित्वा भस्स्यामि । ( म ५ )

तेषा त्थामम्र उज्जहुरुर्मणिं विष्कन्ध-दूषणम् ॥

( म. ६ )

'भूरे रगवाले सूत्रमें ज्ञानी लोग इस मणिको बाधते हैं दुरवस्था हटानेके लिये सुझे बांधूँगा। मणिको विघ्नोंका निर्बल करनेवाला सबसे मुख्य उपाय मानकर उपर उठाते और धारण करते हैं।'

इन मन्त्र भागोंसे स्पष्ट हो जाता है कि न्यक्तिके शारीरिक रोगरूपी आधिभ्याधियोंको हटानेके लिए यह मणिधारण एक उत्तम उपाय है। सामाजिक और राष्ट्रीय विघ्नोंको दूर करनेके लिये विश्वबन्धुत्वकी कल्पनाका फैलाव करनेका उपाय प्रमुख स्थान रखता है। तथा अन्यान्य संपूर्ण विघ्नोंको हटानेके लिये परिश्रम करने अर्थात् पुरुषार्थ करनेकी शक्ति मनुष्यमें पर्याप्त है।

## आरोग्य-सूक्त

कां. २, सू. ३

(ऋषि.— भंगिराः । देवता— भेषजं, आयुः, ब्रह्मचरिः ।)

अदो यद्वधावन्त्यन्तकमधि पर्वतात् । तत्रै कृणोमि भेषजं सुभेषजं यथासंसि	॥ १ ॥
आद्रुह्ना कुविद्रुह्ना श्रुतं या भेषजानि ते । तेषामसि त्वमंत्तममनास्त्रावमरोगणम्	॥ २ ॥
नीचैः खनन्त्यसुरा अरुस्त्राणमिदं महत् । तदास्त्रावस्य भेषजं तद्दु रोगमनीनश्रुत्	॥ ३ ॥
उपजीका उद्भ्रंरन्ति समुद्रादधि भेषजम् । तदास्त्रावस्य भेषजं तद्दु रोगमशीशमत्	॥ ४ ॥
अरुस्त्राणमिदं महत्पृथिव्या अघ्युद्भृतम् । तदास्त्रावस्य भेषजं तद्दु रोगमनीनश्रुत्	॥ ५ ॥

अर्थ— (अदः यत्) यह जो (अवत् फं) रक्षक है और जो (पर्वतात् अधि अनघावति) पर्वतपरसे नीचे की ओर दौड़ता है (तत् ते) वह तेरी ऐसी (भेषजं कृणोमि) औषधि बनाता हूँ, (यथा सुभेषजं असंसि) जिससे ए उत्तम औषधि कहलाए ॥ १ ॥

हे (अंग अंग) मिय ! (आत् कुचित्) जब बहुत प्रकारसे (या ते) जो तुझसे उत्पन्न होनेवाली (शतं भिषजानि) सैकड़ों औषधियाँ हैं । (तेषां) उनमेंसे (त्वं) तू (अनास्त्रावं) धावकी इदनेवाली और (अ-रोगणं) रोगको दूर करनेवाली (उत्तमं अस्ति) उत्तम औषध है ॥ २ ॥

(असु-राः) प्राणोंको बचानेवाले वैद्य (इदं महत् अरुस्त्राणं) इस बड़े मणको पकाकर भर देनेवाली औषधको (नीचैः खनन्ति) नीचेसे खोदते हैं । (तत् आध्यायस्य भेषजं) वह धावकी औषध है, (तत् उ रोग अननीनश्रुत्) वह रोगका नाश करती है ॥ ३ ॥

(उपजीकाः) जलमें काम करनेवाले (समुद्रात् अधि) समुद्रसे (भेषजं उद्भ्रंरन्ति) औषधि ऊपर निकालकर लाते हैं, (तत् आस्त्रावस्य भेषजं) वह धावकी औषधि है, (तत् रोगं अशीशमत्) वह रोगका शमन करती है ॥ ४ ॥

(इदं अरुस्त्राणं) यह पोट्टेको पकाकर भरनेवाली (महत्) बड़ी औषधि (पृथिव्याः अधि उद्भृतं) भूमिके ऊपरसे लाई गई है । (तत् आध्यायस्य भेषजं) वह धावकी औषध है (तत् ऊ) वह (रोग अननीनश्रुत्) रोगका नाश करती है ॥ ५ ॥

भ्यायार्थ— एक औषध पर्वतसे नीचे लाई जाती है, उससे सर्वोत्तम औषध बनती है ॥ १ ॥  
उससे अनेकों औषधियाँ बनाई जाती हैं, परन्तु धावको इदने अर्थात् रत्नधावकी ढीक करनेके काममें वह औषधि बहुत ही उपयोगी है ॥ २ ॥

प्राणको बचानेवाले वैद्यलोग इस औषधको खोद खोद कर लाते हैं, उससे धावको ढीक करनेकी औषध बनाये हैं, जिससे धाव ढीक हो जाता है ॥ ३ ॥

जलमें काम करनेवाले भी समुद्रसे एक औषधि ऊपर लाते हैं, वह भी धावको ढीक कर देती और रोगको शान्त करती है ॥ ४ ॥

यह पृथ्वीपरसे लाई गई औषध भी पोट्टेको ढीक करती है और धावको भर देती है और रोगका नाश करती है ॥ ५ ॥

शं नो भवन्त्वप ओषधयः शिवाः ।

इन्द्रस्य वज्रो अपे हन्तु रक्षसं आराद्विसृष्टाः इषवः पतन्तु रक्षसाम्

॥ ६ ॥

अर्थ— ( आपः ) जल और ( ओषधयः ) औषधियाँ ( नः ) हमारे लिये ( शिवाः शं भवन्तु ) शुभ और शान्तिदायक हों । ( इन्द्रस्य वज्रः ) इन्द्रका शस्त्र ( रक्षसः अपहन्तु ) राक्षसोंका हनन करे । तथा ( रक्षसां विसृष्टाः इषवः ) राक्षसों द्वारा छोड़े गए वाण हमसे ( आरात् पतन्तु ) दूर गिरें ॥ ६ ॥

भाषार्थ— जल और औषधियाँ हमारे लिए आरोग्य देनेवाली हैं । हमारे अत्रियोंके शस्त्र शत्रुओंको भगा देंगे और हम पर फेंके गए शत्रुओंके शस्त्र हम सबसे दूर गिरें ॥ ६ ॥

### औषधि

इस सूक्तका 'असु-र' शब्द 'प्राण रक्षक' वैद्यका वाचक है न कि राक्षसका ।

पर्वतके ऊपरसे, समुद्रके अंदरसे, तथा पृथ्वीके ऊपरसे अनेकानेक औषधियाँ छापीं जाती हैं, और उनसे सैंकड़ों रोगों-पर दवाइयाँ बनायीं जाती हैं । इन औषधियोंसे मनुष्योंके घाव, घण तथा अन्यान्य रोग दूर होकर उनको आरोग्य प्राप्त होता है । जल और औषधियोंसे इस प्रकार आरोग्य प्राप्त करके मनुष्योंका कल्याण हो सकता है ।

इस सूक्तमें यदि किसी विशेष औषधका वर्णन होगा तो वह हमारे ध्यानमें नहीं आया है ।

### अश्वोंका उपयोग

अश्वियोंके शस्त्र शत्रुओंपर ही गिरें अर्थात् आपसमें लड़ाई न हो, यह अंतिम मंत्रका उपदेश आपसमें एकता रखनेका महत्त्वपूर्ण उपदेश दे रहा है, वह ध्यानमें धरने योग्य है ।

इस सूक्तके षष्ठ मंत्रमें 'हमारे शूर पुरुषका शस्त्र शत्रुपर गिरे, परंतु शत्रुके शस्त्र हम तक न पहुँच पायें' ऐसा कहा है, इससे अनुमान होता है कि यह सूक्त विशेष कर उन रक्तप्रायोंके दूरीकरणके लिये है कि जो रक्तप्राय युद्धमें शस्त्रोंके आघातसे होते हैं । युद्ध करनेके समय जो एक दूसरेसे सपर्य होता है और उसमें चोट भादि लगने तथा शस्त्रोंसे घाव होनेसे जो घण भादि होते हैं, उनसे जैसा रक्त स्राव होता है, उसी प्रकार सूजन होना और फोड़ोंका उत्पन्न होना भी संभव है । इस प्रकारके कष्टोंसे बचानेके उपाय बतानेके लिये यह सूक्त है । परंतु ऐसी पीडा दूर करनेके लिये कौनसा उपाय करना चाहिए अथवा किस युक्तिसे आरोग्य प्राप्त करना चाहिए इत्यादि बातोंका पता इस सूक्तसे नहीं लगता है । इसलिये इस समय हम सूक्तका अधिक विचार करनेमें असमर्थ हैं ।

## आरोग्य सूक्त

कां. १, सू. ३

( ऋषि — अथर्व । देवता — अन्नोक्ता माना देवता । )

विद्या शरस्य पितरं पर्जन्यं शतवृष्ण्यम् ।

तेना ते तन्नेत्रे शुं करं पृथिव्यां तं निषेचनं बृहिटं अस्तु चालिति

॥ १ ॥

विद्या शरस्य पितरं मिश्रं शतवृष्ण्यम् ।

तेना ते तन्नेत्रे शुं करं पृथिव्यां तं निषेचनं बृहिटं अस्तु चालिति

॥ २ ॥

अर्थ— ( विद्या ) हमें पता है कि वारके पिता ( दात-पृष्ण्यं ) सैंकड़ों बड़ोंसे युक्त पशुनय, मिश्र, ... बरन्, ... चंद्र, ... मयं . ( ये पांच ) हैं । ( तेन ) इन पांचोंके वीर्यसे ( ते तन्नेत्रे ) ठेरे शरीरके लिये मैं ( दा शरं ) आरोग्य करूँ । ( पृथिव्यां ) पृथिवीके अन्दर ( ते निषेचनं ) ठेरा सिंचन होवे और सब दोष ( ते ) ठेरे शरीरसे ( बाह्य इति ) नीप ही ( यदिः अस्तु ) बाहर हो जावे ॥ १—५ ॥



विद्या शरस्य पितरं वरुणं शतवृष्यम् । तेनां ते तन्वेक्षु शं करं पृथिव्यां तं निपेचनं बृहिष्टं अस्तु बालिति	॥ ३ ॥
विद्या शरस्य पितरं चन्द्रं शतवृष्यम् । तेनां ते तन्वेक्षु शं करं पृथिव्यां तं निपेचनं बृहिष्टं अस्तु बालिति	॥ ४ ॥
विद्या शरस्य पितरं सूर्यं शतवृष्यम् । तेनां ते तन्वेक्षु शं करं पृथिव्यां तं निपेचनं बृहिष्टं अस्तु बालिति	॥ ५ ॥

### मूत्रदोष-निवारण

यदान्त्रेषु गर्वीन्योर्यद्वस्तावधि संश्रुतम् । एवा ते मूत्रं मुच्यतां बृहिर्बालिति सर्वकम्	॥ ६ ॥
प्र ते भिनन्नि मेहनं वत्रिं चेशन्त्या इव । एवा ते मूत्रं मुच्यतां बृहिर्बालिति सर्वकम्	॥ ७ ॥
विपितं ते वस्तिबिलं समुद्रस्योदधेरिव । एवा ते मूत्रं मुच्यतां बृहिर्बालिति सर्वकम्	॥ ८ ॥
यथेषुका परापतदवसृष्टाधि धन्वनः । एवा ते मूत्रं मुच्यतां बृहिर्बालिति सर्वकम्	॥ ९ ॥

अर्थ— (यत्) जो (आन्त्रेषु) भागोंमें (गर्वीन्योः) मूत्र नादियोंमें तथा जो (यस्तौ) मूत्राशयमें मूत्र (संश्रुतं) इकट्ठा हुआ है वह (ते मूत्र) ठेरा मूत्र (सर्वकं) सबका सब एकदम बाहर (मुच्यतां) निकल जाये ॥६॥

(वेशन्त्याः) शीलके पानीके (यत्र) बंधको (इव) जिस प्रकार खोल देने हैं तद्वत् तेरे (मेहनं) मूत्रदात्रको (प्र भिनन्नि) में खोल देता हूँ इस प्रकार (ते मूत्रं) ठेरा मूत्र (सर्वकं) सबका सब एकदम बाहर (मुच्यतां) निकल जाये ॥ ७ ॥

(समुद्रस्य) समुद्रके जगवा (उद्धेः) बड़े तालाबके जलके किये मार्ग खूना करनेके समान ठेरा (वस्ति-बिलं) मूत्राशयका बिल मैंने (विपितं) खोल दिया है वह (ते मूत्रं) ठेरा मूत्र (सर्वकं) सबका सब एकदम बाहर (मुच्यतां) निकल जाये ॥ ८ ॥

जिस प्रकार (धन्वनः अवसृष्टा) धनुष्यसे छूटा हुआ (इषुका) बाण (परा अपतन्) दूर जाता है (यथा) उस प्रकार (ते सर्वकं मूत्रं) ठेरा सब मूत्र शीघ्र (यदि-मुच्यतां) बाहर निकल जाये ॥ ९ ॥

भाषार्थ— तूणादिते लेकर मनुष्यपर्यंत सृष्टिकी माता भूमि है और रिता पत्रंय, मित्र, वदग, चंद्र, सूर्य ये पाच हैं। इनमें अनंत बल है। उनके बलोंका योग्य उपयोग करनेसे मनुष्यके शरीरमें आरोग्य स्थिर रह सकता है, मनुष्यका जीवन दीर्घ हो सकता है और उसके शरीरसे सब दोष बाहर हो जाते हैं ॥ ३-५ ॥

तालाब भादिते जिस प्रकार नहर निकालते हैं जिससे तालाबका पानी सुखदूरीक बाहर जाता है उसी प्रकार मूत्रा-शयसे मूत्र मूत्रनादियों द्वारा मूत्रैन्द्रियसे बाहर निकल जाये ॥ १-९ ॥

## आरोग्य-सूक्त

### आरोग्यका साधन

पांच मंत्रोंका मिलकर यह एक ही गणमंत्र है और इसमें मनुष्यादि प्राणियों तथा वृक्षवनस्पतियोंके आरोग्यके मुख्य साधन दिये हैं। 'शर' शब्द पास वाचक होवा हुआ भी सामान्य अर्थसे यहाँ उपलक्षण है और तृणसे लेकर मनुष्यतक सृष्टिका आशय उसमें है। विशेष अर्थमें 'शर' सज्ञक वनस्पतिका गुणधर्म बताया जाता है यह बात भी स्पष्ट ही है।

इन मंत्रोंमें 'पाच' वित्त कहे हैं। 'वित्त' शब्द पाता अर्थात् रक्षा, सरक्षण करनेवाला इस अर्थमें यहाँ प्रयुक्त है। तृणादिसे लेकर मानव-सृष्टिपर्यंत सबकी सुरक्षा करनेका कार्य इनका ही है। ये पाँचों सब सृष्टिकी रक्षा कर ही रहे हैं। देखिये—

१ पर्जन्य सृष्टिद्वारा जलसिंचन करके सबका रक्षण करता है।

२ मित्र प्राणायु है और इस वायुसे ही सब जीवित रहते हैं।

३ वरुण जलका देवता है और वह जल सबका जीवन ही कहलाता है।

४ चंद्र औषधियोंका अधिराजा है और औषधियोंका ही मनुष्य पशुपक्षी जीवित रहते हैं।

५ सूर्य सबका जीवनदाना प्रसिद्ध ही है। सूर्य न रहे तो सब जीवन नष्ट ही हो जायगा।

इन पाँचोंकी विविध शक्तियाँ हमारे जीवनके लिये सहायक हो रही हैं, इसलिये ये पाँचों हमारे सरक्षक हैं और सरक्षक होनेसे ही हमारे विदुष्यानीय हैं। इनसे आरोग्य किस प्रकार प्राप्त किया जा सकता है? यह प्रश्न बड़ा गहन और बड़े अन्वेषणकी अपेक्षा रखता है। परंतु संक्षेपसे यहाँ इस विधिकी सूचना दी जाती है।

### पर्जन्यसे आरोग्य

पर्जन्यका शुद्ध जल जो स्वामी आदि मध्य नद्यंत्रोंसे प्राप्त किया जा सकता है वह बड़ा आरोग्यदा है। दिनके पूरे उपनह समय यदि इसका पान किया जाय तो शरीरक सपूर्ण दोष दूर हो जाते हैं और पूर्ण नीरोगता प्राप्त होती है। सृष्टि जलक स्नानसे शरीरके शुष्क सुखी भादिका निवारण होता है अंगरिसमें शुद्ध मान विराजमान है वह सृष्टिके सज-

विदुषोंके साथ भूमिपर भाता है। इसलिये सृष्टिजलका स्नान आरोग्यवर्धक है।

### मित्र (प्राण) वायुसे आरोग्य

प्राणायामसे योगसाधनमें आरोग्यरक्षणका जो उपाय वर्णित किया है वह यथा अनुसंधेय है। दोनों नासिका-रग्भ-सूत्र-नेत्रिसे, भक्तिफले अथवा जलकी नेत्रिसे स्वच्छ और मल-रहित रखनेसे प्राणवायु शंकर जाता और उत्तम पवित्रता स्थापित करता है। सुखी वायुमें सब कपड़े उतार कर रहनेसे भी होनेवाला वायुस्नान बड़ा आरोग्यवर्धक है। जो सदा बस्त्रहित रहते हैं उनको रोग कम होते हैं इसका यही कारण है। क्योंकि घटनेसे भी रोग बढ़े हैं इसका कारण ह्वना ही है कि घटनेके कारण प्राणवायुका सघन शरीरके साथ जैसा होना चाहिये वैसा नहीं होता और इस कारण आरोग्य न्यून होता है।

### वरुण (जल) देवसे आरोग्य

वरुण मुख्यतः समुद्रका देव है। समुद्रके खारे पानीके स्नानसे सपूर्ण चर्मदोष दूर होते हैं, रुधिराभिसरण होता है, पाचनशक्ति बढ़ती है और अनेक प्रकारसे आरोग्य प्राप्त होता है। अन्य जल अर्थात् तालाब, कुंप, नदी आदिके जलके स्नानसे, उनमें उत्तम प्रकारसे रहनेसे भी कई दोष दूर हो जाते हैं। जलचिकित्साका यह विषय है वह पाठक यहाँ अनुसंधान करके देखें यह बड़ा ही विस्तृत विषय है क्योंकि प्रायः सभी बीमारियों जलचिकित्सासे दूर हो सकती हैं।

### चन्द्र (सोम) देवसे आरोग्य

चंद्र औषधियोंका राजा है, इसका दूसरा नाम सोम है। सोमादि औषधियोंसे आरोग्य प्राप्त करनेका साधन चरकादि आचार्योंने अपने वैद्य ग्रंथोंमें लिखा ही है। इसी साधनका दूसरा नाम 'वैद्यक' है।

### सूर्यदेवसे आरोग्य

सूर्य पवित्रता करनेवाला है। सूर्यकिरणसे जीवनका ताप सर्वत्र फैलता है। सूर्यकिरणोंका स्नान अंग शरीर होकर रहनेसे अर्थात् सूर्यमें अपना शरीर तपानेसे आरोग्य प्राप्त होता है। सूर्यकिरणोंसे चिकित्सा करनेका भी एक बड़ा भारी साधक है।

## पञ्चपाद पिता

ये पांच देव अनेक प्रकारसे मनुष्य, पशुपक्षी, वृक्ष, वन-स्पति आदिकोंका आरोग्य सिद्ध करते हैं। वृक्षवनस्पति और भारप्यक पशु उक्त पंचपाद पितरों अर्थात् पांचों देवोंके साथ पांचों पिताओंके साथ-पांचों रक्षकोंके साथ निव्य रहते हैं, इसलिये सदा आरोग्य संपन्न होते हैं। नागरिक पशुपक्षी मनुष्यके कृत्रिम-बनावटी जीवनसे संबंधित होनेके कारण रोगोंसे अधिक ग्रस्त होते हैं। जंगली लोग प्रायः सीधे सादे रहनेके कारण अधिक बीरोग होते हैं। परंतु नागरिक लोग कि जो सदा तंग मकानोंमें रहते हैं, सदा तंग वस्त्रोंसे वेष्टित होते हैं और जल वायु तथा सूर्य प्रकाश आदिकोसे अपने भापको दूर रखते हैं, अर्थात् जो अपने पंचपिताओंसे ही विमुख रहते हैं वे ही अधिकसे अधिक रोगी होते हैं और प्रति दिन इस तंगीसे पीडित नागरिक लोगोमें ही विविध रोग बढ रहे हैं और अस्वास्थ्यसे ये ही सदा दुःखी होते हैं।

इसलिये वेद कहता है कि पर्यन्त, मित्र (प्राण) वायु, जलदेव वरुण, चंद्र, सूर्यदेव इन पांच देवोंको अपना पिता अर्थात् अपना संरक्षक जानो और—

तेना ते तन्ये शं करम् ।

‘इन पांचों देवोंके विविध बलोंसे अपने शरीरका आरोग्य प्राप्त करो’ अथवा ‘मैं उक्त देवोंकी शक्तियोंसे तेरे शरीरको आरोग्य युक्त करूं।’ आरोग्य इनसे ही प्राप्त होता है। आरोग्यका मुख्य ज्ञान इस मंत्रमें स्पष्टतया भाया है।

## पृथ्वीमें जीवन

‘पृथ्वीमें प्राणिमात्रका सामान्यतः और मनुष्यका उच्च जीवन विशेषतः उक्त पाचों शक्तियोंपर ही निर्भर है। मंत्रका ‘निपेचन’ शब्द ‘जीवनरूप जल’ का सूचक है इस लिये—

ते पृथिव्यां निपेचनम् ।

इस मंत्रभागका आशय ‘तेरा पृथ्वीमें जीवन’ पूर्वोक्त पांचों देवताओंके साथ संबंधित है यह स्पष्ट है। जो शरीरका आरोग्य, शरीरका कल्याण करनेवाले हैं वेही जीवन अथवा दीर्घ जीवन देनेवाले निश्चयसे हैं। इनके द्वारा ही—

ते याल् इति धदिः अस्तु ।

‘तेरे शरीरके दोष शीघ्र बाहर हो जायं।’ पूर्वोक्त पांचों देवोंके योग्य संबंधसे शरीरके सब दोष शरीरसे बाहर हो जाते हैं। देखिये—

- ( १ ) वृष्टि जल-पान-पूर्वक उंघन करनेसे मूत्रद्वारा शरीर दोष बाहर हो जाते हैं।
- ( २ ) शुद्ध प्राणके भंदर जानेसे रक्तशुद्धि होती है और उच्छ्वासद्वारा दोष दूर होते हैं।
- ( ३ ) जलचिकित्साद्वारा हरएक अवयवके दोष दूर किये जा सकते हैं।
- ( ४ ) सोम आदिके औषधियोंका औषधि नाम इसलिये है, कि वे शरीरके (दोष-धी) दोषोंको धोती हैं।
- ( ५ ) सूर्यकिरण पसीना लाने तथा अन्यान्य रीतियोंसे शरीरके रोग बीज दूर कर देते हैं।

इस रीतिसे पाठक अनुभव करें कि ये पांच देव किस प्रकार शरीरका (शं करं) कल्याण करते हैं। आरोग्य देते हैं, (निपेचनं) जीवन बढ़ाते हैं और (धदिः) दोषोंको बाहर निकाल देते हैं।

‘शं’ शब्द ‘शक्ति’ का सूचक है। शरीरमें ‘शक्ति, समता, सुख’ आदि स्थापन करना आरोग्यका भाव बता रहा है। ये देव ‘शं’ करनेवाले हैं, इसका तात्पर्य यही है कि, ये आरोग्यके बढ़ानेवाले हैं। आरोग्य बढ़ानेके कारण जीवन बढ़ानेवाले अर्थात् दीर्घ जीवन देनेवाले हैं और सदा सर्वदा दोषोंको शीघ्र बाहर करनेवाले हैं। पाठक इस मंत्रके मननसे अपने आरोग्यके मुख्य सिद्धान्तका ज्ञान स्पष्टतया प्राप्त कर सकते हैं। इस प्रकार आरोग्यके मुख्य साधनका सामान्यतया उपदेश करके मूत्रदोष निवारणका विशेष उपाय बताते हैं—

## मूत्र दोष निवारण

मूत्र सुली रीतिसे बाहर जानेसे शरीरके बहुत दोष दूर हो जाते हैं। शरीरके सब विष मानो इस मूत्रमें इकट्ठे हुए होते हैं और इस मूत्रके बाहर जानेसे विष भी उसके साथ बाहर निकल जाता है और आरोग्य प्राप्त होता है। इसीलिये किसी रोगीका मूत्र भंदर रुक जानेसे मूत्रका विष शरीरमें फैलता है और रोगी शीघ्र ही मर जाता है। इस कारण आरोग्यके लिये मूत्रका उत्सर्ग नियमपूर्वक होना अत्यंत आवश्यक है। यदि यह मूत्र मूत्राशयमें रुक जाय तो मूत्र नलिकाको खोल कर मूत्रका मार्ग खुला करना आवश्यक है। इस कार्यके लिये शर या मुञ्ज औषधिका प्रयोग बढा सहायक है। वैद्य लोग इसका उपयोग करें। इसपर दूसरा उपाय मूत्रद्वारा खोजने-का है इसके लिये कोहसलका बलिपत्र (Catheter कैथेटर) का प्रयोग करनेकी सूचना इन मंत्रोंकी उपमाओंसे

मिलती है। यह मूत्राशय यंत्र सोनेका, चांदीका या लोहेका बनाया जाता है, यह बारीक नलिका आरंभमें गोल सी होती है आनकल यह रबर आदि अन्यान्य पदार्थोंका भी बना बनाया मिलता है। इस समय इसको हरएक डाक्टरके पास पाठक देख सकते हैं। यह मूत्र इंद्रियसे मूत्राशयमें योग्य रीतिसे डाला जाता है। वहां पहुंचनेसे अंदर रुका हुआ मूत्र इसके अंदरकी नलीसे बाहर हो जाता है।

योगी लोग इसकी सहायतासे वज्रोली आदि क्रियाएं साध्य करते हैं मूत्रद्वारासे गुणगुना कृष अथवा जल आदि अंदर मूत्राशयमें खींचने और उसक द्वारा मूत्राशयको शुद्ध करनेका सामर्थ्य अपनेमें बढ़ाते है। इसका अभ्यास बढ़ानेसे न केवल मूत्राशयपर प्रभुत्व प्राप्त होता है अपितु संपूर्ण वीर्य नाडियोंके समेत संपूर्ण वीर्याशयपर भी प्रभुत्व प्राप्त होता है। उभरैता होनेकी सिद्धि इसीक योग्य अभ्याससे प्राप्त होती है। योगी लोग इस अभ्यासको अतिगुप्त रखते हैं और योग्य परीक्षाक पश्चात् ही यह अभ्यास शिष्यको सिखाया जाता है। पूर्णप्रसन्नचर्य रहना इसी अभ्याससे साध्य होता है। गृहस्थ धर्म पालन करते हुए भी पूर्ण प्रसन्नचर्य पालनकी सम्भवा-ना इस अभ्याससे हो सकती है।

जिस प्रकार ताजाव या कुंठिके अंदरसे पहिला जल निकालनेसे उसकी स्वच्छता होती है, और शुद्ध नया जल उसमें आनेसे इसका अधिकसे अधिक लाभ हो सकता है इसी प्रकार मूत्राशयका पूर्वोक्त प्रकार योगादि साधनद्वारा बल बढ़ानेसे बड़ा ही आरोग्य प्राप्त हो सकता है।

सामान्य मनुष्योंके लिये मुञ्ज औषधिके प्रयोगसे अथवा मूत्राशयमें मूत्रवस्ति यत्रके प्रयोगसे लाभ होता है। योगियोंकी वज्रोली आदि अभ्याससे मूत्रस्थानकी सख नस नाडियोंकी बलसे युक्त और शुद्ध करनेसे आरोग्य प्राप्त होता है।

### पूर्वापर सम्बन्ध

द्वितीय सूक्तमें आरोग्य साधनका विषय प्रारंभ किया था। उसी आरोग्य प्रासिका विस्तृत नियम इस तृतीय सूक्तके प्रथम पाँच मंत्रोंके गणन कदा है। सबके आरोग्यका मानो यह मूलमंत्र ही है। हरएक अवस्थामें सुगमतया आरोग्यसाधनका उपाय इस गणमंत्रमें वर्णन किया है। इस तृतीय

सूक्तके अंतिम चार मंत्रोंमें मूत्राशयके दोषको दूर करनेका साधन बताया है।

इस सूक्तका 'शत वृष्ण्यं' शब्द अत्यंत महत्वपूर्ण है। 'वृष्ण्यं' शब्द बल, वीर्य, उत्साह, प्रजनन सामर्थ्य आदिका वाचक है। ये सैंकड़ों बल देनेवाले पूर्वोक्त पाँचों देव हैं यह यहाँ इस सूक्तसे स्पष्ट हुआ है। वीर्यवर्धक अन्य उपायोंका अवलंबन न करके पाठक यदि इन पाँचोंको ही योग्य रीतिसे बरते रहेंगे तो उनको अनुपम लाभ हो सकता है।

द्वितीय सूक्तमें 'भूरि धायस्' शब्द है जिसका अर्थ है 'अनेक प्रकारसे धारण पोषण करनेवाला' यह भी पञ्चमके साहचर्यके कारण इस सूक्तमें अनुवृत्तिले आता है और पाँचों देवोंका विशेषण बनता है।

'भूरि-धायस्' शब्दका 'शत-वृष्ण्यं' शब्दसे निकट संबंध है, मानो ये दोनों शब्द एक दूसरेके सहायक हैं। विशेष प्रकारसे धारण पोषण करनेवाला ही सैंकड़ों वीर्योंको देनेवाला हो सकता है। क्योंकि पुष्टिके साथ ही बलका संबंध है। इस प्रकार पूर्व सूक्तसे इस सूक्तका संबंध देखिये।

### शरीरशास्त्रका ज्ञान

इस सूक्तके मननसे पाठकोने जान ही लिया होगा कि शरीरशास्त्रका ज्ञान अथर्वविद्याके यथावत् जाननेके लिये अत्यंत आवश्यक है। मूत्राशयमें शलाकाका प्रयोग बिना बढ़ाके अवयवोंके जाननेके नहीं हो सकता। शरीरशास्त्रको न जाननेवाला मनुष्य योगसाधन ज्ञान भी यथायोग्य रीति ने प्राप्त नहीं कर सकता।

यह 'अंगि-रस्त' का विषय है, अर्थात् अंगोंके रसोंका ही यह अथर्वशास्त्र है। अर्थात् जिसने अंगोंका ज्ञान नहीं प्राप्त किया है, अंगोंको अंदरके जीवन रसोंका जिसको कुछ भी ज्ञान नहीं है वह अथर्वविद्यासे बहुत लाभ प्राप्त नहीं कर सकता।

डाक्टर लोग जिस प्रकार सुर्दोंकी चीर फाड़ करके शरीररोगोंका यथावत् ज्ञान प्राप्त करते हैं उसी प्रकार योगियों और अथर्वज्ञिरसविद्याके पढ़नेवालोंको करना उचित है।

## हस्तस्पर्शांसे रोगनिकारण

कां. ४, सू. १३

( ऋषिः— शंतातिः । देवता— चन्द्रमाः, विश्वेदेवाः । )

उत देवा अवहितं देवा उन्नयथा पुनः । उतागंश्चक्रुपं देवा देवां जीवयथा पुनः ॥ १ ॥  
 द्वाविमौ वातौ वात आ सिन्धोरा परावतः । दक्षं ते अन्य आवातु व्यो न्यो वातु यद्रपः ॥ २ ॥  
 आ वात वाहि भेषजं वि वात वाहि यद्रपः । त्वं हि विश्वभेषज देवानां दूत ईयसे ॥ ३ ॥  
 प्रायन्तामिमं देवाह्नायन्तां मरुतां गणाः । प्रायन्तां विश्वा भूतानि यथायमरुपा असत् ॥ ४ ॥  
 आ त्वागमं शंतातिभिरथो अरिष्टतातिभिः । दक्षं त उग्रमामारिपं परा यक्ष्मं सुवामि ते ॥ ५ ॥

अर्थ— हे ( देवाः ) देवो ! हे देवो ! जो ( अवहितं ) भवनत होता है उसको ( पुनः उन्नयथ ) तुम फिर उठाओ । हे देवो ! हे देवो ! ( उत आगः चक्रुपं ) जो पाप करता है उसको भी ( पुनः जीवयथ ) तुम फिर जिंदाओ ॥ १ ॥

( द्वौ इमौ वातौ ) यह दोनों वायु हैं, एक ( आ सिन्धोः ) सिन्धु देश तक जाता है और दूसरा ( आ परावतः ) बाहर दूर स्थान तक जाता है । इनमेंसे ( अन्यः ते दक्षं आवातु ) एक तेरे लिये बल बढ़ावे, ( यत् रुपः अन्यः आवातु ) जो दोष है उसको दूसरा बाहर निकाल देवे ॥ २ ॥

हे ( वात, भेषजं आवाहि ) वायो ! तू रोगनाशक रस ला, हे ( वात, यत् रुपः, विवाहि ) वायो ! जो दोष हो उसे निकाल दे । ( हि ) क्योंकि, हे ( विश्व-भेषज ) सर्व रोगके निवारक ! ( त्वं देवानां दूत ईयसे ) तू देवोंका दूत होकर चलता है ॥ ३ ॥

( देवाः इमं प्रायन्तां ) देव इसकी रक्षा करें, ( मरुतां गणाः प्रायन्तां ) मरुतोंके गण इसकी रक्षा करें । ( विश्वा भूतानि प्रायन्तां ) सब भूत इसकी रक्षा करें ( यथा अयं अरुपाः असत् ) जिससे यह नीरोग हो जाय ॥ ४ ॥

( शं-तातिभिः ) शंतिदायकोंके साथ और ( अयो अ-रिष्ट-तातिभिः ) विनाशनिवारक गुणोंके साथ ( त्या आ आगमं ) तुमको मैं प्राप्त करता हूँ । ( ते उग्रं दक्षं आ अमारिपं ) तेरे लिये उग्र बल मैं लाया हूँ । और ( ते यक्ष्मं परा सुवामि ) तेरे रोगको मैं दूर करता हूँ ॥ ५ ॥

भावार्थ— देवता लोग गिरे हुए मनुष्यको भी फिर उठाते हैं और जो पाप करते हैं उसको भी फिर सुधारते हैं ॥ १ ॥ दो प्राण वायु हैं, एक फेंकड़ोंके अन्दर स्थिरतक जानेवाला प्राण है और दूसरा बाहर जानेवाला अपान है । पहला बल बढ़ाता है और दूसरा दोषोंको हटाता है ॥ २ ॥

वायु रोगनाशक औषध लाता है और शरीरमें जो दोष होते हैं उन दोषोंको हटाता है । यह सब रोगोंका निवारण करनेवाला है, मानो यह देवोंका दूत है ॥ ३ ॥

सब देव, मरुद्गण, तथा सब भूत इस रोगीकी रक्षा करें और यह सरवर नीरोग हो जावे ॥ ४ ॥  
 हे रोगी ! मैं तेरे पास कहवाण करनेवाले और विनाशको दूर करनेवाले सामन्तोंके साथ लाया हूँ । अब मैं तेरे अन्दर बल भर देता हूँ और तेरा रोग दूर करता हूँ ॥ ५ ॥

अयं मे हस्तो भगवानुयं मे भगवत्तरः । अयं मे विश्वभेषजोऽयं शिवाभिमर्शनः ॥ ६ ॥  
हस्ताभ्यां दशशाखाभ्यां जिह्वा वाचः पुरोगवी ।

अनामयित्तुभ्यां हस्ताभ्यां ताम्भ्यां वामि मृशामसि ॥ ७ ॥

अर्थ— ( अयं मे हस्तः भगवान् ) यह मेरा हाथ भगवान् है ( अयं मे भगवत्तरः ) यह मेरा हाथ अधिक भाग्यशाली है । ( अयं मे विश्वभेषजः ) यह मेरा हाथ सब रोगोंका निवारक है । ( अयं शिव-अभिमर्शनः ) यह मेरा हाथ शुभ और मंगल बढ़ानेवाला है ॥ ६ ॥

( दशशाखाभ्यां हस्ताभ्यां ) दशशाखोंवाले दोनों हाथोंसे ( जिह्वा वाचः पुरोगवि ) जिह्वा वाणीको भागे चलानेवाली करता हूँ । ( ताम्भ्यां अनामयित्तुभ्यां हस्ताभ्यां ) इन भारीयदात्मक दोनों हाथोंसे ( त्वा अभि-मृशामसि ) तुझको स्पर्श करते हैं ॥ ७ ॥

भावार्थ— यह मेरा हाथ सामर्थ्यशाली है और मेरा दूसरा हाथ वो अधिक ही प्रभावशाली है। मेरे इस एक हाथमें सब रोग दूर करनेवाली शक्तियाँ हैं, और इस दूसरे हाथमें मंगल करनेका धर्म है ॥ ६ ॥

दस अंगुलियोंके साथ इन अपने दोनों हाथोंसे तुझे स्पर्श करता हूँ और मेरी जिह्वा वाणीसे मेरजाके शब्द बोलती है । इस प्रकार नीरोगवा करनेवाले इन अपने दोनों हाथोंसे तुझे स्पर्श करता हूँ ॥ ७ ॥



## हस्तस्पर्शसे रोगनिवारण

### देवोंकी सहायता

पहिला मंत्र देवोंकी सहायताका वर्णन करता है— 'गिरे हुए मनुष्यको भी देव फिर उठाते हैं, एक बार पाप करनेसे जो मरनेकी अवस्थातक पहुँचा है उसको भी देव फिर जीवन देते हैं ।' ( मं. १ ) यह प्रथम मंत्रका कथन मनुष्यको बहुत सहारा देनेवाला है। मनुष्य किसी प्रलोभनमें फँस कर पाप करता है, पापसे अस्वस्थ होता है, रोगी होता है और क्षीण होनेतक अवस्था आती है, मृत्यु जानेकी भी संभावना हो जाती है। ऐसी अवस्थामें पहुँचा हुआ मनुष्य देवताओंकी सहायतासे नीरोग हो सकता है और पुनः दीर्घ आयुष्य प्राप्त कर सकता है। ऐसी अवस्थामें सहायता देनेवाले देव कौनसे हैं? मृत्तिका, जल, अग्नि, सूर्य-किरण, वायु, विद्युत्, औषधि, अन्न, रस, वैद्य आदि देवताएँ हैं कि जिनकी सहायतासे मनुष्य रोगोंको दूर कर सकता है और दीर्घ आयुष्य प्राप्त कर सकता है। ये सब देव मनुष्य के सहायक हैं। मनुष्य चिन्तामें न रहे, बीमार होनेपर अत्यधिक चिन्ता न करे। क्योंकि चिन्ता एक नर्भकर व्याधि

है। इस चिन्ताको दूर करनेके लिये इस मंत्रके उपदेशपर विश्वास रखे कि पूर्वोक्त देवताओंकी सहायतासे नीरोगता प्राप्त हो सकती है। देव हमारे चारों ओर हैं और वे मनुष्य मात्रकी तथा प्राणिमात्रकी सहायता करते हैं, उनकी सहायतासे हीन अवस्थामें पहुँचा हुआ मनुष्य उन्नत हो सकता है और रोगी भी नीरोग हो सकता है।

### प्राणके दो देव

शरीरमें प्राणके दो देव हैं जो वहाँ बड़ा महत्वपूर्ण कार्य कर रहे हैं। प्राण और अपान ये दो देव हैं, एक प्राण हृदयके अन्दर तक जाता है और वहाँ अपनी प्राणशक्ति स्थापित करके मृत्युको हटाता है और दूसरा अपान है जो शरीरके मडकोंको दूर करता हुआ विविध रोग बीजोंका नाश करता है। पहिला बल बढ़ाता है और दूसरा दोषोंको दूर करता है, इस रीतिसे ये दोनों देव इस शरीरकी रक्षा करते हैं और आरोग्य बढ़ाते हैं। यह द्वितीय मंत्रका कथन स्मरण रखने योग्य है। यहाँ प्राण अपान अथवा श्वास और उष्ण-श्वास ये भी दो देव हैं ऐसा माना जा सकता है।

## देवोंका दूत

तृतीय मंत्रका कथन है कि ' प्राण रोगनिवारक शक्ति शरीरमें लावा है और अपना सब दोषोंको दूर करता है, इस प्रकार यह वायु सब रोगोंको दूर करनेवाला देवोंका दूत ही है। ' ( मं. ३ ) अपने शरीरमें सब इंद्रियाँ देव-पात्रोंके अंश हैं, उनकी सेवा यह प्राण पूर्वोक्त प्रकार करता है, जीवन शक्तिकी प्रत्येक अवयवमें स्थापना करना और प्रत्येक स्थानके दोष दूर करना यह दो प्रकारकी सेवा इस शरीररूपी देवमंदिरमें प्राण करता है। इस विचारसे प्राणका महत्त्व जानना चाहिये।

चतुर्थ मंत्रमें ' सब देव, सब महत् और सब भूतगण इस रोगकी सहायता करें ' इस विषयकी प्रार्थना है। इसका आशय पूर्वोक्त विचारसे स्वयं स्पष्ट होनेवाला है।

## हस्तस्पर्शसे आरोग्य

हस्तस्पर्शसे आरोग्य प्राप्त करनेकी विद्या आर्यकाल ' मेस्मे-रिज्म ' के नामसे प्रसिद्ध है। यह ' मेस्मेरिज्म ' शब्द ' मेस्मर ' नामक यूरोपीयनके नामपर है, यह विद्या उसने प्रथम यूरोपमें प्रकाशित की, इसलिये इस विद्याको उसीका नाम उसका गौरव करनेके लिये दिया गया। मेस्मर साइय-ने पचास वर्ष पूर्व यूरोपमें इस विद्याका प्रचार किया, परंतु पाठक इस सूक्तमें ' हस्तस्पर्शसे आरोग्य ' प्राप्त करनेकी विद्या देण सकते हैं, अर्थात् यह विद्या वेदने कई शता-ब्दियाँ पहले ही प्रकाशित की थी और ऋषियुनि इसका अभ्यास करके रोगियोंको आरोग्य देते थे। हस्तस्पर्शसे, दृष्टिक्षेपसे, शब्दके कथन मात्रसे, तथा इच्छामात्रसे आरोग्य देनेकी शक्ति योगाम्नाससे मनुष्य प्राप्त कर सकता है, इसके अनुष्ठानकी विधियाँ वेदादि आर्यशास्त्रोंमें लिखी हैं। इस शिष्टाको प्रारंभ इस सूक्तके मं. ५ से ७ तक देख सकते हैं। मनको एकाग्र करना और अपनी सब शक्ति मनमें संग्रहित करना तथा जिस कार्यमें चाहे उसका उपयोग करना यह जिसको साध्य है वह मनुष्य इससे लाभ उठा सकता है, अर्थात् अनुष्ठानसे सिद्धि पहिले प्राप्त करनी चाहिये, पश्चात्

हस्तस्पर्शसे आरोग्य प्राप्त करनेका सामर्थ्य प्राप्त हो सकता है।

रोगीपर प्रयोग करनेके समय प्रयोग करनेवाला कैसे शब्द बोले यही बात इन तीन मंत्रोंमें कही है—

' हे रोगी मनुष्य ! मेरे अंदर शक्ति और समता स्थापित करनेका गुण है और दोषों तथा विनाशको दूर करनेका भी गुण है। इन गुणोंके साथ मैं तेरे समीप आया हूँ, अब तू विश्वास धारण कर कि, मैं अपने पहिले सामर्थ्यसे तेरे अंदर बल भर देता हूँ और अपने दूसरे गुणसे तेरा रोग समूल दूर करता हूँ। इस रीतिसे तू निःसंदेह नीरोग और स्वस्थ हो जायगा। ( मं. ५ )

' हे रोगी मनुष्य ! देख ! यह मेरा हाथ बड़ा प्रभाव-शाली है, और यह दूसरा हाथ तो उससे भी अधिक साम-र्थ्यवान् है। यह मेरा हाथ मानो संपूर्ण औषधियोंकी शक्ति-योंसे भरपूर है और यह दूसरा हाथ तो निःसंदेह मंगल करनेवाला है। अर्थात् इसके स्पर्शसे तू निःसंदेह नीरोग और बलवान् बनेगा। ( मं. ६ )

' हे रोगी मनुष्य ! ये दस अंगुलियोंके साथ मेरे दोनों हाथ संपूर्ण रोग दूर करनेवाले हैं। इससे तेरा अब मैं स्पर्श करता हूँ, इस स्पर्शसे तेरा सब रोग दूर होगा और तू पूर्ण नीरोग हो जायगा। तू अब स्वास्थ्यपूर्ण हुआ है, यह मैं अपने सामर्थ्यवान् और प्रभावशाली शब्दोंसे भी तुझे कहता हूँ। ( मं. ७ )'

मंत्रोंसे निकलनेवाला आशय अधिक स्पष्ट करनेके लिये कुछ विशेष शब्दोंका भी उपयोग ऊपर लिखे भागधर्ममें किया है। इससे पाठकोंको पता लग जायगा कि इसका प्रयोग रोगोंके ऊपर किस विधिसे किया जाता है। प्रयोग करने-वालेको अपना मन एकाग्र करना चाहिये और अपनी मान-सिक शक्ति द्वारा रोगोंके मनको प्रेरणा देनी चाहिये। रोगीके मनकी प्रभावित करनेसे और अपने पवित्र शब्दों द्वारा रोगोंके मनमें विश्वास उत्पन्न करनेसे ही यह बात सिद्ध होती है। जो किसिपर भी विश्वास नहीं रखते वे अविश्वासी लोग इससे लाभ नहीं प्राप्त कर सकते।

## दुर्गतिसे बचनेका

कां. ६, सू. ८४

( ऋषि - भग. । देवता - निर्ऋति. । )

यस्यास्त आसानि घोरे जुहोम्येषां बृद्धानामवसर्जनाय कम् ।	
भूमिरिति त्वाभिप्रमन्वते जना निर्ऋतिरिति त्वाहं परि वेद सर्वतः	॥ १ ॥
भूते हविष्मती भवैष ते भागो यो अस्मासु । मुञ्चेमानमूनेनेसः स्वाहा	॥ २ ॥
एवो ष्वीशनिर्ऋतेऽनेहा त्वमयस्मयान्नि चृता बन्धपाशान् ।	
यमो मद्य पुनरिच्चां ददाति तस्मै यमाय नमो अस्तु मृत्यवे	॥ ३ ॥
अयस्मये द्रुपदे वैधिष इहाभिहितो मृत्युभिये सहस्रम् ।	
यमेन त्वं पितृभिः सन्निदान उत्तमं नाकमाधि रोहयेमम्	॥ ४ ॥

अर्थ— ( यस्याः ते घोरे आसानि ) जिस तेरे मूलमें ( एषां यद्धानां अवसर्जनाय ) इन सब दुर्बोकी मुक्तताके लिये ( कं जुहोमि ) अपने मूलकी आहुति देता हूँ । ( त्या जनाः भूमिः इति अभिप्रमन्वते ) तुझको लोग अपनी जन्मभूमि मानते हैं और ( अहं त्या सर्वत' निर्ऋतिः परिवेद ) मैं तुझको सब प्रकारक कष्टोंकी जड़ मानता हूँ ॥ १ ॥

हे ( भूते ) उत्पन्न हुईं ! ( हविष्मती भव ) इवन करनेवाली हो ( एषः ते भागः यः अस्मासु ) यह तेरा भाग है जो हममें है । ( इमान् अमून पनसः मुञ्च ) इनको पापसे छुड़ा ( स्वाहान्स्तु आह ) मैं सच कहता हूँ ॥ २ ॥

हे ( निर्ऋते ) दुर्गति ! ( अनेहा एव उ त्व ) अविनाशिका होकर तू ( एवो ) विश्वसे ( अयस्मयान् बन्ध-पाशान् अस्मात् सु विचृत ) लोहेके बने बन्धनोंके पाशोंको खोल दे । ( यमः मद्य त्वा पुनः इत् ददाति ) यम मेरे लिये तुझको पुन पुन देता है । ( तस्मै यमाय मृत्यवे नमः अस्तु ) उस यम मृत्युके लिये नमस्कार हो ॥ ३ ॥

जब तू ( अयस्मये द्रुपदे वैधिषे ) लोहमय काष्ठस्तममें किसीको बाध देती है तब वह ( ये सहस्रं ) जो हजारों दुःख हैं उन ( मृत्युभि इह अभिहितः ) मृत्युओंसे यहाँ बांधा जाता है । ( त्वं इम उत्तमं नाकं अधिरोहय ) तू इसको उत्तम स्वर्गमें चढा दे ॥ ४ ॥

भावार्थ— दुरवस्था बड़ी कठिन है, उसमें बंधे अतएव जो परार्थीन हुए हैं, उनकी मुक्तता होनी चाहिये । इस कार्यके लिये अपने मूलको त्यागनेका प्रयत्न करना चाहिये । कई लोग तो इसी परार्थीनताको अपना भाग्य मानते हैं और उसक निवारणके लिये प्रयत्नतक नहीं करते । परन्तु यह दुरवस्था सबसे भयानक है ॥ १ ॥

जो दुरवस्थाका भाग अपने अदर हो, उसको प्रयत्नसे दूर हटाना चाहिये ॥ २ ॥

दुर्गतिको दूर करना चाहिये । रोहेके सब पाप तोड़ने चाहिये । इन पाशोंको तोड़नेके लिये ही यम वारंवार जन्म देता है अतः उसको नमन करना उचित है ॥ ३ ॥

त्रिमके गलेमें ये पाश अटके हैं, उनको हजारों दुःख और सैंकड़ों आपत्तियां सताती हैं, इन रक्षकोंके और नियामकके साथ समेलन करके इस मनुष्यको बन्धमुक्त करते हुए, इसको सुखपूर्ण स्वर्गधाममें पहुँचाओ ॥ ४ ॥

परार्थीनता सम्पूर्ण दुःखोंका मूल है, अतः हरएकको उचित है कि वह परार्थीनतासे दुर्गतिके पाश तोड़े और स्वतन्त्र रूप स्वर्गधाममें स्थान प्राप्त करे ।





## दुर्गातिसे बचनेका उपाय

कां. २, सू. १०

( ऋषि - भृगु ऋषिगता । देवता - निर्ऋति, धावापृथिवी, मातादेवता । )

क्षेत्रियायान्ना निऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।

अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते धावापृथिवी उभे स्ताम्

॥ १ ॥

शं तै अग्निः सहाङ्गिरस्तु शं सोमः सहैपंधीभिः ।

एवाहं त्वां क्षेत्रियाभिऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।

अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते धावापृथिवी उभे स्ताम्

॥ २ ॥

शं ते वातो अन्तरिक्षे वयो धाच्छं तै भवन्तु प्रदिशश्चतस्रः ।

एवाहं त्वां क्षेत्रियाभिऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।

अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते धावापृथिवी उभे स्ताम्

॥ ३ ॥

इमा या देवीः प्रदिशश्चतस्रो वातपत्नीरग्नि स्यो विचष्टे ।

एवाहं त्वां क्षेत्रियाभिऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।

अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते धावापृथिवी उभे स्ताम्

॥ ४ ॥

अर्थ— (त्वा) तुझे (क्षेत्रियात्) आनुवंशिक रोगसे (निऋत्याः) कष्टसे (जामिशंसात्) सम्बन्धियोंक कारण उत्पन्न होनेवाले कष्टसे (द्रुहः) द्रोहसे और (वरुणस्य पाशात् मुञ्चामि) वरुणके पाशसे छुड़ावा हूँ। (त्वा ब्रह्मणा अनागसं कृणोमि) तुझे ज्ञानके द्वारा नित्य करवा हूँ (उभे धावापृथिवी ते शिवे स्ताम्) दोनों सुलोक और पृथ्वीलोक तेरे लिए कल्याणकारी हों ॥ १ ॥

(अग्निः सह अग्निः ते शं अस्तु) सब जलोंके साथ अग्नि तेरे लिए कल्याणकारी हो, तथा (ओपंधीभिः सह सोमः शं) ओपंधियोंक साथ सोम तेरे लिए सुखदायी हो (एव अहं त्वां क्षेत्रियात्) इसी प्रकार मैं तुझे आनुवंशिक रोगसे (निऋत्याः) कष्टसे (जामिशंसात्) सम्बन्धियोंके कारण उत्पन्न होनेवाले कष्टसे (द्रुहः) द्रोहसे (वरुणस्य पाशात्) और वरुणक पाशसे (मुञ्चामि) छुड़ावा हूँ (त्वा ब्रह्मणा अनागसं कृणोमि) तुझे ज्ञानसे निर्दोष करवा हूँ, (उभे धावापृथिवी ते शिवे आस्ताम्) दोनों सुलोक और पृथ्वीलोक तेरे लिए कल्याणकारी हों ॥ २ ॥

(अन्तरिक्षे वातः) अन्तरिक्षमें संचार करनेवाला वायु (ते वयः शं धात्) तेरे लिए सबकुछ कल्याण देने । तथा (चतस्रः प्रदिशः ते शं भवन्तु) चारों दिनोंके तेरे लिए कल्याणकारी हों (एव अहं त्वां क्षेत्रियात्) इसी प्रकार मैं तुझे आनुवंशिक रोगसे (निऋत्याः) कष्टसे (जामिशंसात्) सम्बन्धियोंके कारण उत्पन्न होनेवाले कष्टसे (द्रुहः) द्रोहसे (वरुणस्य पाशात्) और वरुणक पाशसे (मुञ्चामि) छुड़ावा हूँ (त्वा ब्रह्मणा अनागसं कृणोमि) तुझे ज्ञानसे निर्दोष करवा हूँ, (उभे धावापृथिवी ते शिवे आस्ताम्) दोनों सुलोक और पृथ्वीलोक तेरे लिए कल्याणकारी हों ॥ ३ ॥

भाषार्थ— आनुवंशिक रोग, आपत्ति, कष्ट फैलनेवाले रोग, द्रोहसे होनेवाले कष्ट, ईशरीय नियम तोड़नेसे होनेवाले अपराध आदि सब दुर्गाविरोंसे निर्दोष होकर पवित्र बननेका एक मात्र उपाय ज्ञान ही है दूसरा उपाय नहीं है ॥ १ ॥

तासु स्वान्तर्जरस्या दधामि प्र यक्ष्मं एतु निर्ऋतिः पराचैः ।

एवाहं त्वां क्षेत्रियाभिर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।

अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते धावापृथिवी उभे स्ताम्

॥ ५ ॥

अमुन्मथा यक्ष्माद् दुरितादवद्याद् द्रुहः पाशाद् ब्राह्मण्योदमुन्मथाः ।

एवाहं त्वां क्षेत्रियाभिर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।

अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते धावापृथिवी उभे स्ताम्

॥ ६ ॥

अहा अरातिमविदः स्योनमप्यभूर्भद्रे सुकृतस्य लोके ।

एवाहं त्वां क्षेत्रियाभिर्ऋत्या जामिशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।

अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते धावापृथिवी उभे स्ताम्

॥ ७ ॥

अर्थ— (इमा. या देवी. चतस्रः प्रदिशाः) ये दिव्य चारों उपदिशाएँ जो (वातपत्नीः) वायुकी रक्षा करती हैं, वे तथा (सूर्यः अग्निचिह्न) जो सूर्य चारों ओर देखता है, वह तेरे लिए कल्याणकारी हो। (एव अहं त्वां क्षेत्रियात्) इसी प्रकार मैं तुझे आनुवंशिक रोगसे (निर्ऋत्याः) कष्टोंसे (जामिशंसात्) सम्बन्धियोंके कारण उत्पन्न होनेवाले कष्टोंसे (द्रुहः) द्रोहसे (वरुणस्य पाशात्) और वरुणके पाशसे (मुञ्चामि) छुटाता हूँ (त्वा ब्रह्मणा अनागसं कृणोमि) तुझे ज्ञानसे निर्दोष करता हूँ, (उभे धावापृथिवी ते शिवे आस्ताम्) दोनों सुलोक और पृथ्वी-लोक तेरे लिए कल्याणकारी हों ॥ ४ ॥

(तासु त्वा) उनमें तुझको (जरसि अन्तः आदधामि) मैं घृहावस्थाके अन्दर धारण करता हूँ। तेरे पाससे (यक्ष्म. निर्ऋति. पराचैः प्र एतु) क्षयरोग तथा सब कष्ट नीचे मुँह करके दूर चले जाएँ (एव अहं त्वां क्षेत्रियात्) इसी प्रकार मैं तुझे आनुवंशिक रोगसे (निर्ऋत्याः) कष्टोंसे (जामिशंसात्) सम्बन्धियोंके कारण उत्पन्न होनेवाले कष्टोंसे (द्रुहः) द्रोहसे (वरुणस्य पाशात्) और वरुणके पाशसे (मुञ्चामि) छुटाता हूँ (त्वा ब्रह्मणा अनागसं कृणोमि) तुझे ज्ञानसे निर्दोष करता हूँ, (उभे धावापृथिवी ते शिवे आस्ताम्) दोनों सुलोक और पृथ्वीलोक तेरे लिए कल्याणकारी हों ॥ ५ ॥

(यदमात्) क्षय रोगसे (दुरितात्) पापसे (अवद्यात्) निन्दनीय कर्मसे (द्रुहः पाशात्) द्रोहके बंधनसे (ब्राह्मणः) जकड़नेवाले सपिरागसे तू (अमुन्मथाः) मुक्त हुआ है (उत् अमुन्मथाः) तू बिल्कुल छूट चुका है। (एव अहं त्वां क्षेत्रियात्) इसी प्रकार मैं तुझे आनुवंशिक रोगसे (निर्ऋत्याः) कष्टोंसे (जामिशंसात्) सम्बन्धियोंके कारण उत्पन्न होनेवाले कष्टोंसे (द्रुहः) द्रोहसे (वरुणस्य पाशात्) और वरुणके पाशसे (मुञ्चामि) छुटाता हूँ (त्वा ब्रह्मणा अनागसं कृणोमि) तुझे ज्ञानसे निर्दोष करता हूँ, (उभे धावापृथिवी ते शिवे आस्ताम्) दोनों सुलोक और पृथ्वीलोक तेरे लिए कल्याणकारी हों ॥ ६ ॥

(अ-राति अहा) कृपणताको तूने छोड़ा है (स्योनं अविदः) सुखको तूने पाया है (अपि सुरतस्य भद्रे लोके अभूः) और भी पुण्यकारक आनन्ददायी लोकमें तू आया है। (एव अहं त्वां क्षेत्रियात्) इसी कारण मैं तुझे आनुवंशिक रोगसे (निर्ऋत्याः) कष्टोंसे (जामिशंसात्) सम्बन्धियोंके कारण उत्पन्न होनेवाले कष्टोंसे (द्रुहः) द्रोहसे (वरुणस्य पाशात्) और वरुणके पाशसे (मुञ्चामि) छुटाता हूँ (त्वा ब्रह्मणा अनागसं कृणोमि) तुझे ज्ञानसे निर्दोष करता हूँ, (उभे धावापृथिवी ते शिवे आस्ताम्) दोनों सुलोक और पृथ्वीलोक तेरे लिए कल्याणकारी हों ॥ ७ ॥

भाष्यार्थ— इस ज्ञानसे ही सुलोक अन्तरिक्षलोक और पृथ्वीलोकके अन्तर्गत सम्पूर्ण पदार्थ अर्थात् जल, अग्नि, औषधियाँ, सोम, वायु सब दिशाओंमें रहनेवाले सब पदार्थ सूर्य आदि सब देव दितकारक और सुखवर्धक होते हैं और आरोग्य बढ़ाकर प्याथियोंसे होनेवाले कष्टोंको दूर करते हैं ॥ २-४ ॥

सूर्यपूर्व तमसो ब्राह्म्या अर्धं देवा मुञ्चन्तो असृजन्निरेणसः ।

एवाहं त्वां क्षेत्रियाभिर्कृतया जामिंशंसाद् द्रुहो मुञ्चामि वरुणस्य पाशात् ।

अनागसं ब्रह्मणा त्वा कृणोमि शिवे ते धावापृथिवी उभे स्ताम्

॥ ८ ॥

अर्थ— ( देवाः ) देवोंने ( तमसः ब्राह्म्याः ) अंधकारकी एकडसे तथा ( एनसः अर्ध मुंचन्तः ) पापसे मुक्त करते हुए ( अतं सूर्ये निः असृजन् ) सत्यस्वरूपी सूर्यको शकट किया है, ( एव अहं त्वां क्षेत्रियात् ) इसी प्रकार मैं तुझे आनुवंशिक रोगसे ( निर्कृतयाः ) कष्टोंसे ( जामिंशंसात् ) सम्बन्धियोंके कारण उरपच होनेवाले कष्टोंसे ( द्रुहः ) द्रोहसे ( वरुणस्य पाशात् ) और वरुणके पाशसे ( मुञ्चामि ) छुड़ाता हूँ ( त्वा ब्रह्मणा अनागसं कृणोमि ) तुझे ज्ञानसे निर्दोष करता हूँ, ( उभे धावापृथिवी ते शिवे आस्ताम् ) दोनों ध्रुवलोक और पृथ्वीलोक तेरे लिए कल्याणकारी हों ॥ ८ ॥

भाषार्थ— इसी ज्ञानसे मैं तुझे वृद्धावस्थाकी पूर्ण दीर्घ आयु तक ले जाता हूँ । इसी ज्ञानसे तेरे पापसे सब रोग दूर भाग जायेंगे ॥ ५ ॥

क्षयरोग, पाप, निन्दकर्म, द्रोहके पाश, संघिवात आदि आपत्तियोंसे तू इसी ज्ञानसे मुक्त हो सकता है और मैं भी इसी ज्ञानसे तुझे रोगादियोंसे छुड़ाता हूँ ॥ ६ ॥

इस ज्ञानसे ही तू अपने अन्दरकी कृपणता छोड़ और पृथ्वीसे प्राप्त होनेवाले सुखपूर्ण भद्रलोकको प्राप्त कर । मैं भी इस ज्ञानसे ही तुझे आपत्तियोंसे बचाता हूँ ॥ ७ ॥

जिस प्रकार सूर्य अन्धकारको हटाकर स्वयं अपनी शक्तिसे उदयको प्राप्त होता है । इसी रीतिसे ऋग्वेदादि ऋषय देव भी अपने अन्धकारकी एकडको दूर करते हुए स्वयं अपनी शक्तिसे प्रकाशते हैं । इसी तरह स्वयं अपने पुरुषार्थसे अपने पाप दूर करके ज्ञानकी सहायतासे अपना उद्धार करना चादिप, क्योंकि प्रकृतिका यही एक माय मूल्य साधन है ॥ ८ ॥

## दुर्गातिसे बचनेका उपाय

### दुर्गातिका स्वरूप

इस सूत्रमें दुर्गातिका वर्णन विस्तारसे किया गया है और उससे बचनेका निश्चित उपाय भी थोड़े शब्दोंमें कहनेके कारण यह सूत्र बड़ा महत्वपूर्ण है । इस सूत्रमें दुर्गातिका स्वरूप इस प्रकार बताया है ।

१ क्षेत्रियः— माता पितासे प्राप्त होनेवाले रोग, अशक्तता अवयवोंकी कमजोरी आदि आपत्तियाँ । ये जन्मसे ही खूनके साथ सन्तानमें आती हैं ।

२ निर्कृतिः— विनाश, अधोगति, आपसकी घृष्ट, सत्य-नियमोंका उल्लंघन, दुरवस्था, विरह परिस्थिति, शपथ, गाली, हीन विचार आदिके कारण होनेवाली हीन स्थिति । ( मं. १ )

३ जामिंशंसः— इसमें दो शब्द हैं, जामिंशंस । इनके अर्थ हैं जामि= वंश, नाता, सम्बन्ध, जन्म, अंगुली, सम्मान्य पौ, पुत्री, बहिन, बहु और 'शंस' के अर्थ हैं प्रशंसा, प्रार्थना, पाठ, सदिच्छा, शपथ, आपत्ति, कर्कश, लंछन,

अपकीर्ति । इन दोनोंको मिलानेसे 'जामिंशंस' का अर्थ होता है 'नातेके कारण आनेवाली आपत्ति या अपकीर्ति या श्रीविषयक होनेवाला लंछन या कर्कश' इत्यादि । इसी प्रकार अन्यान्य अर्थ भी पाठक विचार करके देख सकते हैं परन्तु यथोंमें आपत्ति या कष्टका सम्बन्ध अशुभ आदिये, क्योंकि निरकृति द्रोह आदिके गणमें यह 'जामिंशंस' शब्द भाया है, इसलिये इसका आपत्तिदर्शक अर्थ ही यही अपेक्षित है । ( मं. १ )

४ द्रुहः— द्रोह, धातपात, विधाय देकर घात करना । ( मं. १ )

५ वरुणस्य पाशाः— वरुण नाम भ्रष्ट परमेश्वरका है । सबसे जो 'घर' है उसको वरुण कहते हैं । उस जगदीश्वरने पाता सब जगत्में फैले हुए हैं और उनसे कुर्मों पुरुष बंधे जाते हैं । जगत्में उस परमात्माकी ऐसी व्यवस्था है, कि कुंठे कर्म स्वयं पाश रूप होकर दुराचारीको बंध वेते हैं और उससे बंधा हुआ वह मनुष्य आपत्तिमें पड़ता है । ( मं. १ )

६ यद्म- क्षय रोग, क्षीण करनेवाला रोग। ( म ५ )

७ दुरित- ( दुः+इत् ) जा दुष्टता अन्दर घुसी होती है। मन, बुद्धि, इन्द्रिय और शारीरमें जो विनाशायी दुष्टभाव या पदार्थ घुसे होते हैं जिनसे उक्त स्थानोंमें विगाड होकर कष्ट होते हैं उनका नाम दुरित है। यही पाप है। ( म. ६ )

८ अरुच- निद्रा करने योग्य। जिनसे अधोगति होती है भापति आती है, और कष्ट हाते हैं उनका यह नाम है। ( मं. ६ )

९ प्राही- जो जकड़ कर रखता है, छोड़ता नहीं, जिससे मुक्त होना कठिन है। शरीरमें सधिवात आदि रोग जो जोड़ों-को जकड़ रखते हैं। मनमें विषयवासना आदि और बुद्धिमें आरिभक्त निर्वलता आदि हैं। ( मं ६ )

१० अराति- ( अ+रातिः ) अनुदारता, कृपणता, कजूसी। ( म. ७ )

११ तमः- अज्ञान, अन्धकार, आलस्य। ( म. ८ )

ये शब्द मनुष्यकी दुर्गतिका स्वरूप बता रहे हैं। इन शब्दोंका शारीरिक, इन्द्रियविषयक, मानसिक, बौद्धिक और आरिभक्त अवनतिक साथ सम्बन्ध यदि पाठक विचारपूर्वक देखेंगे तो उनको पता लग जायगा कि इस दुर्गतिका कितना बड़ा कार्य इस मानवसामान्य हो रहा है और इस अधोगतिसे बचनेके लिये कितनी रूढ़ताक साथ कसर कसके तथा दक्षतासे कार्य करना चाहिये। मनुष्योंके मन, बुद्धि, चित्त, बहकार, इन्द्रियगण तथा शारीरिक व्यवहारमें इस दुर्गतिके नाना रूपोंका संचार देखकर विचारशील मनुष्यका मन चक्करमें पड़ जाता है और वह अपने कर्तव्यर विषयमें मोहित सा हो जाता है, उसको इस दुर्गतिके साम्राज्यसे बचनेका उपाय नहीं सूझता, ऐसी अवस्थामें यह सूच उस मूढ़ बने मनुष्यसे कहता है कि 'हे मनुष्य' क्यों मूढ़ बना है, मैं इस मार्गसे तुझे बचाता हूँ और तुझे निर्दोष अर्थात् पवित्र भी बनाता हूँ।' ( म १ )

### एकमात्र उपाय

आपत्तिया अनत हैं। यद्यपि पूर्वक ग्यारह शब्दों द्वारा इस सूक्ष्म आपत्तियोंका वर्णन किया गया है तथापि ग्यारह शब्दों द्वारा, मानो, शनन्त आपत्तियोंका वर्णन ही है। इन अनन्त क्लेशोंसे बचनेका एकमात्र उपाय है और वह इस सूक्तके हरएक मन्त्रने 'ब्रह्म' शब्दसे यथाया है। प्रत्येक मन्त्रमें—

मुञ्चामि त्वा ब्रह्मणा धनागस्त वृणोमि ।

' तुझे छुटावा हूँ .. और तुझे ज्ञानसे निर्दोष करता हूँ। ' यह वाक्य पुन पुन कहा है। बारबार कहनेके कारण इस बातपर विशेष बल दिया है यह स्वयं स्पष्ट है। दुर्गतिसे मनुष्यका बचाव करनेवाला एकमात्र उपाय 'ब्रह्म' अर्थात् 'सत्यज्ञान' ही है। ज्ञानसे ही मनुष्य बच सकता है और अज्ञानसे गिरता जाता है। जो उन्नति, प्रगति या बचनसे मुक्ति होनी है वह ज्ञानसे ही होनी है। परम पुरुषार्थ द्वारा अपना उत्कर्ष साधन करना भी ज्ञानसे ही साध्य हो सकता है। ज्ञानहीन मनुष्य किसी भी प्रकार उन्नति नहीं कर सकता।

### ज्ञानका फल

ज्ञानसे क्या क्या हो सकता है इसका वर्णन करना कठिन है, क्योंकि ज्ञानसे ही सब कुछ उन्नति होती है। कोई उच्च ध्येय ऐसा नहीं है कि जो बिना ज्ञानक सिद्ध हो सकता है। तथापि इस सूक्तमें ज्ञानसे जो कुछ सिद्ध किया जा सकता है उसका संक्षेपसे वर्णन किया है। अब इसी बातका विचार करेंगे। सत्यज्ञानका पहिला फल यह है—

( १ ) उभे चानापृथिवी ते शिवे स्ताम् । ( मं. १ )

' धुलोक और पृथ्वीलोक ये तेरे लिये कल्याणकारी शुभ हैं। ' अर्थात् जो सत्यज्ञानसे युक्त है उसके लिये पृथ्वीसे लेकर धुलोक पर्यंतके सब पदार्थ शुभकारी होंगे। पृथ्वीसे लेकर धुलोक पर्यंतके सम्पूर्ण पदार्थोंको अपने लिये कल्याणकारी बनानेकी श्रिया अनेके ज्ञानी मनुष्यको ही साध्य होती है। पाठक विचार करेंगे तो उनको पता लग जायगा, कि यह बड़ी भारी प्रबलशक्ति है कि जो ज्ञानीको प्राप्त होती है। गृणसे लेकर सूर्य पर्यंतके सब पदार्थ उसके बसंतों होकर उसका हित करनेमें तत्पर रहते हैं। यह अद्भुत सामर्थ्य ज्ञानी ही प्राप्त करता है।

( २ ) अग्निः सह अग्निः शम् ॥ ( म २ )

' जलोक साथ अग्नि कल्याणकारी होता है। ' ज्ञानी मनुष्य ही जन्मसे तथा अग्निसे-दोनोंके सयोगसे या वियोगसे-अपना लाभ कर सकता है, जनताका भला कर सकता।

( ३ ) ओषधीभि सह सोमः शम् ॥ ( मं २ )

' औषधियोंके साथ सोम सुखकारी होवा है। ' सोम एक घटी भारी प्रभावशाली औषधि है, यह बनस्पति सब औषधियोंका राजा कहलाती है। सोम और औषधियोंसे प्राणिमात्रका हित साधन करनेका ज्ञान वैद्यशास्त्रमें कहा

दिशानेका कार्य अन्य देव अर्थात् सब नक्षत्र, सुपिता, वायु आदि सपूर्ण देवता करते हैं। सूर्य स्वयं ऊपर उठनेका यत्न करता ही रहता है, अंतमें यह ऊपर आता है, उदयको प्राप्त होता है, प्रतिक्षण अधिकाधिक चमकने लगता है और मध्याह्नमें ऐसा चमकता है कि उस समय उसके अप्रतिम तेजको कोई सहन कर नहीं सकता। इसी प्रकार चन्द्र भी अपनी क्षयी अस्थायी प्रगति करता हुआ पूर्णिमामें अपना पूर्ण विकास करता है।

अपने प्रयत्नसे उन्नति करनेवालेकी इस ढंगसे उन्नति होती है, यह दर्शाना इस रूपका प्रयोजन है। जो स्वयं यत्न नहीं करेंगे उनकी उन्नति होनी कठिन है। दूसरोंकी सहायता भी तब तक सहायक नहीं होती जब तक कि अपना प्रयत्न उसमें समिलित नहीं होता। यह उन्नतिकी मूल मंत्र है।

### स्वकीय प्रयत्न

इस मंत्रमें 'ऋतं, सूर्यं देवाः तमसः मुञ्चतः' अर्थात् 'स्वयं चलनेवाले सूर्यको ही देव अंधकारसे छुड़ा सकते हैं' ऐसा कहा है। यदि सूर्यमें स्वयं अपना प्रयत्न न होता तो वे उसको अंधकारसे मुक्त कर नहीं सकते। इसी प्रकार मनुष्य भी जो स्वयं अपने उद्धारका यत्न रातदिन करता रहता है, उसीके अन्य गुरु जन सहाय्यकारी होते हैं।

इस दृष्टिसे विचार करनेपर पता लग सकता है कि इस मंत्रमें 'ऋतं' शब्द बहुत महत्वका भाव धरा रहा है, देखिये इसका भाषण। ऋतं = 'योग्य, ठीक, सत्य, हलचल करनेवाले, गतिमान् प्रयत्नशील यज्ञ, सत्य नियम ईश्वरीय नियम, मुक्ति, बधननिवृत्ति, कर्मफल, अडल विश्वास दिव्य मत्तनियम।'

जो (ऋतं) सत्य नियमका पालन करता है, वही अंधकारके परे जा सकता है और जो स्वयं प्रयत्न करता है उसीकी वृत्तसे सहायता कर सकते हैं। सूर्य प्रकाशमान् है उदय होना आह्ला है, नियमपूर्वक प्रयत्नशील है, इसलिये उदयको प्राप्त होकर ऐसा तेजस्वी बनता है, कि सब अन्य तेज उसके सामने पीके हो जाते हैं। जो मनुष्य ऐसा प्रयत्न करेगा वह भी वैसाही प्रभावनाशी बनेगा।

वायु, जल, नक्षत्र आदि जगत्के देव विद्वान् गुरु आदि मानवैनि अंदरके देव, तथा इंद्रियगण ये शरीर स्थानीय देव उसी पुराणकी सहायता करते हैं कि जो स्वयं सत्यनियम पाठमें सदा दक्ष रहता है और स्वयं अपने पुराणपंथे अप-

नी उन्नति करनेका प्रयत्न करता रहता है। पापसे मुक्त होकर निर्दोष बनना, पारतन्त्र्यके बंधसे मुक्त होकर स्वयं प्राप्त होना, रोगमुक्त होकर नीरोग होना, अपमृत्युके बंधनसे छुटकर दीर्घायु होना आदि सबके लिये स्वयं 'ऋतगामी' होना अत्यंत आवश्यक है। यही उपरके मंत्रमें 'ऋतं' शब्द द्वारा बताया है। जो ऋतगामी होता अर्थात् सत्यनियमोंके अनुसार चलता है वही बंधनोंको काट सकता है, पापोंको दूर कर सकता है और सूर्यके समान अपने तेजसे प्रकट हो सकता है। इस प्रकार यह मंत्र अत्यंत महत्वपूर्ण उपदेश दे रहा है,

### प्रार्थनाका बल

वेदमें 'ब्रह्म' शब्दका दूसरा अर्थ 'स्तोत्र, स्तुति, प्रार्थना' भी है। जो प्रार्थनावाचक वैदिकसूक्त हैं उनके पुराण ब्ययसे दूसरे भी अर्थ होते हैं, परन्तु उनका स्तुत्यर्थ या प्रार्थना रूप अर्थ हटाया नहीं जा सकता। 'ईश प्रार्थना' से बल प्राप्त करना या अपने बलका विकास करना, प्रार्थना से आरिभक्त बल प्राप्त करना, वैदिक धर्मका प्रधान अंग है। इसीलिये प्रारंभसे अंत तक वेदके सूक्तोंमें सदाही सूक्त प्रार्थना के हैं। जो लोग एकान्तमें जाकर दिग् खोलकर ईश प्रार्थना करना जानते हैं वे ही प्रार्थनाका महत्व समझ सकते हैं अन्य लोग उसकी शक्ति नहीं जान सकते। इसलिये यहाँ कहना इतना ही है कि रोगादि आपत्तियोंकी निवृत्तिके लिये जितना उपयोग औषधादि प्रयोगोंका हो सकता है, उससे कई गुना अधिक लाभ ईश प्रार्थना से ही सकता है। यह मानो एक 'प्रार्थना-योग' ही है। औषधि योग से 'प्रार्थना योग' अधिक बलवान् है। दुःसकी घात आत्रकल यही हो रही है कि लोग प्रार्थनाका महत्त्व नहीं समझते और उससे होनेवाले लाभसे वंचित ही रहते हैं। यह बड़ी भारी हानि है।

इस सूक्तमें 'ब्रह्म' शब्द विशेष कर स्तोत्रवाचक ही है। ईश गुणवर्णन, ईश गुणगान करते करते जिसका मन प्रभुके गुणोंमें लकीन हो जाता है वह सपूर्ण अपचित्तोंसे दूर हो जाता है, क्योंकि वह उस समय अद्भुत अमृत रसका आस्वाद लेता हुआ दुःख मुक्त हो जाता है। पाठक इस दृष्टिसे इस वाक्यका विचार करें और अनुभव भी लें।

### मनको धारिज देना

वेदमें 'मं शुदाना हं' इत्यादि प्रकार कई वाक्य हैं, वे वाक्य 'मानसविक्रान्ता' या 'वाचिकविक्रान्ता' के

सूचक हैं। अपने अंदरके आरोग्यपूर्ण वचन अपने मानस शक्तिकी प्रेरणासे अपने शब्दों द्वारा रोगीके निबंद मनमें प्रविष्ट करानेसे यह चिकित्सा साध्य होती है। इसमें रोगीके निबंद मनको धीरज देना होता है। इस समय—

१ त्वा क्षेत्रियात्...मुंचामि। (मं. १)

२ त्वा ब्रह्मणा अनागर्क्षं कृणोमि। (मं. १)

३ त्वा जरसि अन्तः आदधामि। (मं. ५)

४ यद्मात् अमुन्म्याः। (मं. ६)

५ ब्राह्म्याः उद्मुन्म्याः। (मं. ६)

ऐसे वाक्य बोलकर रोगीको धीरज देना होता है जैसे—

'(१) तुझको क्षेत्रिय रोगसे मुक्त करता हूँ। (२) तुझे ईश प्रार्थना द्वारा निर्दुष्ट करता हूँ। (३) तुझको अति

दीर्घ आयुवाला करता हूँ। (४) तू अब यद्म रोगसे मुक्त हुआ है। (५) जकड़नेवाले रोग तू अब पार हो गया है।' इत्यादि प्रकारके वाक्योंसे रोगीको धीरज देकर उसके मनका कार्त्तिक बल बढाकर और उसमें दृढ विश्वास पैदा करके आरोग्य उत्पन्न करना होता है। यह बढा भारी गहन विषय है। जो पाठक ईश प्रार्थनाका षष्ठ जानते हैं, वे ही इस बातको समझ सकते हैं।

परमेश्वर पर जो दृढ विश्वास रखते हैं, उसकी उपासना करते हैं, उसकी भक्ति करनेमें जिनको प्रेम आता है, उनके पास बीमारियाँ कम आती हैं। पाठक देखेंगे तो उनको पता लग जायगा कि परमेश्वरके विश्वासी प्रायः शान्दमें मर रहते हैं और अविश्वासी ही रोगी होते हैं।

## मृत्यु

कां. ६, सू. १३

(अर्थः— अथर्वा (स्वस्त्ययनकामः) । देवता— मृत्युः ।)

नमो देववधेभ्यो नमो राजवधेभ्यः । अथो ये विद्यानां वृधास्तेभ्यो मृत्यो नमोऽस्तु ते ॥ १ ॥  
नमस्ते अधिवाकाय परावाकाय ते नमः । सुमृत्यै मृत्यो ते नमो दुर्मृत्यै तं इदं नमः ॥ २ ॥  
नमस्ते यातुधानेभ्यो नमस्ते भेषजेभ्यः । नमस्ते मृत्यो मूलेभ्यो ब्राह्मणेभ्य इदं नमः ॥ ३ ॥

अर्थ— (देववधेभ्यः नमः) ब्राह्मणोंके शास्त्रोंको नमस्कार, (राजवधेभ्यः नमः) क्षत्रियोंके शास्त्रोंको नमस्कार (अथो ये विद्यानां वधाः) और जो वैद्योंके शास्त्र हैं उनको नमस्कार है और हे मृत्यो ! (ते नमः अस्तु) तेरे लिये नमस्कार होवे ॥ १ ॥

(ते अधिवाकाय नमः) तेरे आसीर्वाद्को नमस्कार और (ते परावाकाय नमः) तेरे प्रतिदुष्ट वचनको भी नमस्कार हो । हे मृत्यो ! (ते सुमृत्ये नमः) तेरी उत्तम मतिके लिये नमस्कार और (ते दुर्मृत्यै इदं नमः) तेरी दुष्ट मतिको भी यह नमस्कार है ॥ २ ॥

(ते यातुधानेभ्यः नमः) तेरे यानना देनेवाले रोगोंको नमस्कार और (ते भेषजेभ्यः नमः) तेरे औषध उपायोंके लिये भी नमस्कार हो । हे मृत्यो ! (ते मूलेभ्यः नमः) तेरे मूल कारणोंको नमस्कार और (ब्राह्मणेभ्यः इदं नमः) ब्राह्मणोंको भी मेरा नमस्कार है ॥ ३ ॥

## मृत्यु

### मृत्युके प्रकार

इस सूत्रमें मृत्युके प्रकार बताए हैं, देखिये—

१ देवघट्टः— देवोंके द्वारा होनेवाला घट्ट अथवा मृत्यु । अग्नि, वायु, सूर्यादि देव हैं, ब्राह्मण भी देव हैं । इनके कारण होनेवाली मृत्यु । अग्नि प्रकोप, वायु विगडने, सूर्यके उत्ताप, तथा ब्राह्मणादिकोंके कारण जो मृत्यु होती है ।

२ राजघट्टः— लडाईमें होनेवाला घट्ट, अथवा राम-पुराणोंके व्यवहारोंसे होनेवाली मृत्यु ।

३ विदयानां घट्टः— वैद्यों, पंजीपतियों अथवा धन-वानोंके कारण होनेवाली मृत्यु ।

इन तीन कारणोंसे मृत्युप होती है । अत इनका सुघार होना चाहिये । तथा—

४ अधिवाकः— अनुकूल वचन,

५ परावाकः— प्रतिकूल वचन,

६ सुमतिः— उत्तम बुद्धि, और

७ दुर्मतिः— दुष्टबुद्धि ।

ये भी चार कारण हैं जिससे मृत्यु होती है । अनुकूल वचनका अतिरिक्त होनेसे भी अविवेकके कारण मृत्यु होती है, प्रतिकूल वचनसे निराशा होकर मृत्यु होती है । उत्तम बुद्धि होनेसे केवल बौद्धिक कार्योंका ही ध्यान करनेके कारण शारीरिक निर्बलता उत्पन्न होकर मृत्यु होती है और दुर्मतिसे तो मृत्यु होती ही है । तथा—

८ यातुधानः— यातना देनेवाले रोग मृत्यु लाते हैं, और

९ भेषजं— औषधि उपाय भी किसी किसी समय मृत्युको लातेवाले होते हैं वे और इससे भिन्न जो भी मृत्युकी जड़ें हैं, उन सबको दूर करना चाहिये ।

यही ब्राह्मणों अर्थात् ज्ञानियोंका कार्य है । इस कारण उनको नमस्कार है । सबको प्रयत्न करके इन सब मृत्युके कारणोंको दूर करके अपने आपको दीर्घजीवी बनानेका यत्न करना चाहिये ।

## मृत्युसे रक्षणा

कां. ४, सू. ३५

( अग्नि- प्रजापति । देवता- अतिमृत्यु । )

यमोदुनं प्रथमजा ऋतस्य प्रजापतिस्तर्पसा ब्रह्मणेऽर्पयत् ।  
यो लोकां न विधृतिर्नाभिरेषाचेनौदुनेनाति तराणि मृत्युम्

॥ १ ॥

अर्थ— ( अतस्य प्रथमजाः प्रजापतिः ) ऋत नियमका पहिला प्रवर्तक प्रजापति ( ब्रह्मणे यं ओदुनं अर्पयत् ) ब्रह्मण्डे अग्नि अथवा देवता है ( यः लोकानां वि-धृतिः ) जो लोकोंको विशेष रूपसे धारण करनेवाला है और ( न अभि रेपान् ) जो कभी किसीको हानि नहीं पहुंचाया, ( तेन ओदुनेन मृत्युं माति तराणि ) उस अज्ञानसे मैं मृत्युको दूर करूँ ॥ १ ॥

भाषार्थ— जिसने संपूर्ण सत्य और अदृष्ट नियमोंका सबसे पहिले प्रवर्तन किया, उस प्रजापतिने विशेष महत्त्व प्राप्तिके लिये यह ज्ञान रूप अन्न तैयार किया, यह सब लोकोंका विशेष रीतिसे धारण पापण करवा है और इससे किसीका भी नाश नहीं होता है । इसी ज्ञानसे मैं मृत्युको दूर करूँ ॥ १ ॥

येनातरन्मृतकृतोऽति मृत्युं यमन्वर्चिन्दन्तपसा श्रमेण ।	
यं पपाचं ब्रह्मणे ब्रह्म पूर्वं तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम्	॥ २ ॥
यो दाधारं पृथिवीं विश्वभोजसं यो अन्तरिक्षमापूणाद्भसेन ।	
यो अस्तंभ्रादिवंमूर्ध्वो महिम्ना तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम्	॥ ३ ॥
यस्मान्मासा निभितास्त्रिंशदराः संवत्सरो यस्मान्निभितो द्वादशारः ।	
अहोरात्रा यं परियन्तो नापुस्तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम्	॥ ४ ॥
यः प्राणदः प्राणदवान्बभूव यस्मै लोका घृतवन्तः क्षरन्ति ।	
ज्योतिष्मतीः प्रदिशो यस्य सर्वास्तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम्	॥ ५ ॥
यस्मात्पक्कादमृतं संबभूव यो गायत्र्या अधिपतिर्बभूव ।	
यस्मिन्वेदा निहिता विश्वरूपास्तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम्	॥ ६ ॥

अर्थ—(येन भूत-कृतः मृत्युं अति अतरन्) जिससे भूतोंको बनानेवाले मृत्युके पार हो गये, (यं तपसा श्रमेण अन्वधिन्दन्) जिसको लोगोंने तप और परिश्रमसे प्राप्त किया, और (यं पूर्वं ब्रह्म ब्रह्मणे पपाच) जिसको पहिले ब्रह्मने ब्रह्मके निमित्त पकाया (तेन ओदनेन मृत्युं अति तराणि) उस अन्नसे मैं मृत्यु पार करूं ॥ २ ॥

(यः विश्वभोजसं पृथिवीं दाधार) जो सबको भोजन देनेवाली पृथ्वीका धारण करता है, (यः रसेन अन्तरिक्षं वा पूणात्) जो रससे अन्तरिक्षको भर देता है, (यः महिम्ना ऊर्ध्वः दिवं अस्तंभ्रात्) जो अपनी महिमासे ऊपर ही चुलोकको धारण किये हुए है, (तेन ओदनेन मृत्युं अति तराणि) उस अन्नसे मैं मृत्युको पार करूं ॥ ३ ॥

(यस्मात् त्रिंशत्-अराः मासाः निः-मिताः) जिससे तीस दिन रूपी अंतोंवाले महिने बनाये हैं, (यस्मात् द्वादश-अरः संवत्सरः निः मितः) जिससे बारह महिने रूप अंतोंवाला वर्ष बनाया है, (परियन्तः अहोरात्राः यं न आपुः) गुजरते हुए दिन रात जिसको प्राप्त नहीं कर सकते (तेन ओदनेन मृत्युं अति तराणि) उस अन्नसे मैं मृत्युको पार करूं ॥ ४ ॥

(यः प्राण-दः प्राण-द-वान् बभूव) जो जीवन देनेवाला प्राणके दाताओंका भी स्वामी हुआ है (यस्मै घृत-वन्तः लोकाः क्षरन्ति) जिसके लिये घृतयुक्त लोक रस देते हैं, (यस्य सर्वाः प्रदिशः ज्योतिष्मतीः) जिसकी सब दिशा उपदिशाएं तेजवाली हैं (तेन ओदनेन मृत्युं अति तराणि) उस अन्नसे मैं मृत्युको पार करूं ॥ ५ ॥

(यस्मात् पक्कात् अमृतं संबभूव) जिस परिपक्वसे अमृत उत्पन्न हुआ, (यः गायत्र्याः अधिपतिः बभूव) जो गायत्रीका अधिपति हुआ, (यस्मिन् विश्वरूपाः वेदाः निहिताः) जिसमें सब प्रकारके वेद रखे हुए हैं, (तेन ओदनेन मृत्युं अति तराणि) उस अन्नसे मैं मृत्युको पार करूं ॥ ६ ॥

भाषार्थ— इसीसे भूतोंको उत्पन्न करनेवाले मृत्युके पार हो गये, जिसकी प्राप्ति तप और परिश्रमसे होती है और जो पहिले ब्रह्मने महर्षि प्राणिके लिये परिपक्व किया था, उसी ज्ञानसे मैं भी मृत्युको दूर करता हूँ ॥ २ ॥

जिसने पृथ्वीको धारण किया, अन्तरिक्षमें जलकी भर दिया और चुलोक ऊपर स्थिर किया उस ज्ञान रूप अन्नसे मैं मृत्युको दूर करता हूँ ॥ ३ ॥

जिससे तीस दिनवाले महिने और बारह महिनोवाला वर्ष बना और प्रतिक्षण गमन करनेवाले दिन रात भी जिसका भन्त न छया सके, उस ज्ञानरूप पक्काअन्नसे मैं मृत्युको दूर करता हूँ ॥ ४ ॥

जो स्वयं जीवनशक्ति देनेवाला है और जीवन देनेवालोंका भी जो स्वामी है, जिसकी तृप्तिके लिये संपूर्ण जगत्के रस प्रवाहित हुए हैं और जिसके तेजसे सब दिशाएं तेजोमय हो चुकी हैं, उस ज्ञानरूप अन्नसे मैं मृत्युको दूर करता हूँ ॥ ५ ॥



अथ वाधे द्विपन्तं देवपीयं सपत्ना ये मेऽपु ते भवन्तु ।

ब्रह्मोदनं विश्वजितं पचामि शुण्वन्तु मे श्रद्धधानस्य देवाः

॥ ७ ॥

✓ अर्थ— ( देव-पीयं द्विपन्तं अथवाधे ) देवत्वके नाशक अन्नधोंको मैं हटाता हूँ । ( ये मे सपत्नाः ते अप भवन्तु ) जो मेरे प्रतिस्पर्धी हैं वे दूर होंगे । मैं ( विश्वजितं ब्रह्मोदनं पचामि ) विश्वको जीतनेवाला ज्ञान रूपी अन्न पकाता हूँ । ( देवाः श्रद्धधानस्य मे शृण्वन्तु ) सब देव श्रद्धा धारण करनेवाले मेरा यह भाषण सुनें ॥ ७ ॥

✓ भावार्थ— जिस परिपक्व आत्मासे अमृत उत्पन्न हुआ है, जो वाणीका पति है और जिसमें सब प्रकारका ज्ञान है, उस ज्ञानरूप अन्नसे मैं मृत्युको दूर करता हूँ ॥ ६ ॥

देवत्वका नाश करनेवालोंका मैं प्रतिबंध करता हूँ, अपने प्रतिस्पर्धियोंको भी मैं दूर करता हूँ और जगत्को जीतने-वाला ज्ञानरूपी अन्न परिपक्व करता हूँ । मैं इसमें श्रद्धा रखनेवाला हूँ अतः मेरा यह कथन सब ज्ञानीन सुनें ॥ ७ ॥

## मृत्युसे संरक्षण

### ब्रह्मोदन

'मन्न' शब्द 'मन्न, ईश्वर, आत्मा, ज्ञान' इत्यादिका वाचक है। यहाँ विशेष कर ज्ञानवाचक है। 'भोदन' शब्द अन्नका वाचक है। इसलिये 'ब्रह्मोदन' शब्द 'ज्ञानरूप अन्न' यह अर्थ बताता है। बुद्धिका अन्न 'ज्ञान' है। शरीरका अन्न खावल आदि खाद्यपेय है। इंद्रियोंका अन्न उससे विपद्य है, मनका अन्न मन्तव्य है और बुद्धिका अन्न ज्ञान है। आत्मा सच्चिदानन्द स्वरूप है, इसमें 'चित्' शब्द ज्ञानवाचक है, अर्थात् इससे स्पष्ट हो जाता है कि आत्मा ज्ञानस्वरूप है। इसका जलित यह हुआ कि आत्माका स्वभाव गुण ही ज्ञान है। यह ज्ञान प्राप्त करने, अर्थात् इसको सा कर बुद्धि पुष्ट होती है।

आत्माका गुण ज्ञान होनेसे ज्ञानका सदा उसके साथ रहना स्वाभाविक है। जिस प्रकार दीप और प्रकाश एकत्रित रहते हैं, उसी प्रकार आत्माका प्रकाश ही ज्ञानरूप है, इस कारण यह उसके साथ रहता है। दीप कदा जाय अथवा प्रकाश कदा जाय दोनों एक ही बात है। स्पन्दारसे यही बात है, मैं प्रकाशसे पड़ता हूँ, या दिपेसे पड़ता हूँ इसका अर्थ एक ही होगा है। इसी प्रकार 'मैं ज्ञानसे मृत्युका पार करता हूँ, अथवा मैं आत्मतत्त्वज्ञान मृत्युको पार करता हूँ, या आत्मज्ञान मृत्युको दूर करता हूँ' इसका तात्पर्य एक ही है।

इस सूत्रमें 'ब्रह्मोदनेन मृत्युको पार करता हूँ' (तेन भोदनेन अतिउत्तरणि मृत्युं । मं. १-६) यह वाक्य उ

चार भाषा है। इसका आशय भी पूर्वोक्त प्रकार ही समझना उचित है। मैं आत्माके ज्ञानरूप अन्नसे मृत्युको दूर करता हूँ। गुण और गुणाका अभेद अन्यत्र मान कर गुणके वर्णनसे गुणीका वर्णन यथा किया गया है। इसीलिये 'पृथ्वी अन्तरिक्ष और सुलोकका धारक यह है' यह तृतीय मन्त्र का वर्णन सार्थ होता है क्योंकि परमात्माने इस त्रिलोकीको धारण किया है इस विषयमें किसीको सन्देह नहीं हो सकता। परन्तु इसमें कहा है कि ब्रह्मोदनेने त्रिलोकीको धारण किया है। ज्ञानरूप अन्नसे त्रिलोकीका धारण हुआ है अर्थात् ज्ञान जिसका गुण है उस परमात्मासे त्रिलोकीका धारण हुआ है, यह अर्थ अथ इस स्पष्टीकरणसे स्पष्ट हुआ।

इसी दृष्टिसे तृतीय, चतुर्थ और पंचम मन्त्रोंका आशय जानना उचित है। जिसका ज्ञान गुण है उसी आत्माने पृथ्वीको धारण किया, अन्तरिक्षमें जल भर दिया और आकाशको ऊपर स्थिर किया है ॥ ३ ॥ उसी आत्मासे सूर्य चंद्रादि गतिवाले होकर दिन, रातदि और वर्ष बनते हैं, परन्तु वे कल्पे अवयव कालको मात्रते हुए भी उस परमात्माका मापन करनेमें असमर्थ हैं ॥ ४ ॥ यह सबको जीवन देता है और सब अन्य जीवन देनेवालोंका यह ईश है, अर्थात् इसकी शक्ति प्राप्त करके ही ये सब जीवन देनेमें समर्थ होते हैं। सब पदार्थमात्रमें जो रस होते हैं वे जिसको एक समय ही प्राप्त होते हैं सब जगत्की दिना उपदिशार्थ जिसके तत्त्वमें वेदरची बनो हैं, उसके ज्ञानाश्रयसे पुष्ट होना हुआ मैं मृत्युको दूर करता हूँ ॥ ५ ॥

यह इन तीनों मंत्रोंका आशय है। इन मंत्रोंमें गुणोंके वर्णनसे गुणाका वर्णन किया गया है। अर्थात् उस आत्मामें जो रस भरा है उसीको प्राप्त करके अमर बनना है और मृत्युको दूर करना है।

### अमृतकी प्राप्ति

भाग्य छोटे मंत्रमें कहा ही है कि—

यस्मात् पक्वात् अमृतं स धभूय । ( म. ६ )

जिस परिपक्व आमासे अमृत उत्पन्न हुआ, उस अमृतको प्राप्त करके मैं मृत्युको दूर करता हूँ। यह बात स्पष्ट ही है कि परमात्मा सबसे अधिक परिपक्व, पूर्ण, रसमय और अमृतरस युक्त है तथा उसीका पान करके सब अन्य जन मृत होते हैं। यही गायत्री रक्षा ( गाय-त्री ) करनेवाली वाग्देवीका अधिपति है, इसीलिये उसमें सब वेद रखे हैं। जिसमें वाणी रहती है, उसीमें वेद रहत हैं। यह पष्ठमंत्रका कथन शब्द स्पष्ट हो गया है।

### आत्मशुद्धि

ससम मन्त्रं आत्मशुद्धिपर बहुत जोर दिया है, इसका

आशय यह है—( १ ) देव तन्द्रकोंको दूर करना, ( २ ) प्रतिस्पर्धियोंको दूर करना, ( ३ ) सत्यपर श्रद्धा रखना ( ४ ) और विश्वमें विनयक लिये इस ब्रह्मज्ञानरूपी अन्नको पकाना और पश्चात् अन्नोके साथ स्वयं उसको सेवन करना। इससे मनुष्यकी उन्नति होगी और वह मृत्युको दूर कर सकेगा, इसमें कोई संदेह नहीं है। देवकी निन्दा करनेके श्रद्धाहीन विचार अपने मनमें उत्पन्न हुए तथा कामक्रोधादि विरोधी भाव मनमें आये, तो उनको दूर करनेसे आत्मशुद्धि होती है और अन्य श्रद्धादिव धारण करनेसे उन्नति होती है। इस रीतिसे मनुष्य शुद्ध और पवित्र होता हुआ मृत्युको दूर कर सकता है।

### तप

यह सब तपके आचरणसे और परिश्रमसे साध्य हो सकता है। जो तप करेंगे और आत्मोद्धारके लिये तप करेंगे वेही अपना उद्धार कर सकते हैं, यह द्वितीय मन्त्रका कथन ध्यानमें धारण करके तपके आचरण द्वारा अपने भाग्यको पवित्र करके मृत्युको दूर किया जा सकता है और इस प्रकार अपना जीवन सफल बनाया जा सकता है।



## अथर्ववेदका सुबोध अनुवाद [ भाग चौथा ]

‘ दीर्घजीवन और आरोग्य ’

### सु भा षि त

कां. ११।४

१ प्राणाय नमो यस्य सर्व इदं वशे- जिसके अधीन यह सब कुछ है उस प्राणको नमस्कार हो। (१)

२ यस्मिन् सर्वं प्रतिष्ठित- इसी प्राणमें सब जगत् प्रतिष्ठित है। (१)

३ यदा प्राणः घर्षेण पृथिवीं अभ्यवर्षात् तत् पशवः प्रमोदन्ते, नः वै महः भविष्यति- जब प्राण घृष्टि द्वारा पृथ्वीपर बरसता है, तब सारे पशु प्रसन्न हो जाते हैं कि अब हमारे लिए बहुत अन्न मिलेगा। (५)

४ हे प्राण ! ते इदं नमः- हे प्राण ! तुझे यह नमस्कार हो। (८)

५ हे प्राण ! यत् तव भेषजं, नः जीवसे धेहि- हे प्राण ! तेरे पास जो भोज्य है वह हमारी दीर्घायुके लिए हमें दे। (९)

६ प्राणः तपमा- प्राण जीवनशक्ति है। (११)

७ प्राणः सत्यवादिनं उत्तमे लोके आभरत्- प्राण सत्यवादीको उत्तम लोकमें पहुंचाता है। (११)

८ प्राणः विराट्- प्राण विशेष तेजस्वी राजा है। (१२)

९ प्राणं सर्वं उपासते- प्राणकी सब उपासना करते हैं। (१२)

१० यदा त्वं प्राण जिन्वसि, अध स जायते पुनः- हे प्राण ! जब तू प्रेरणा देता है, सब जीव पुनः उत्पन्न होता है। (१४)

११ यातः ह प्राण उच्यते- वायुको ही प्राण कहते हैं। (१५)

१२ भूतं भव्यं सर्वं प्राणे प्रतिष्ठितम्- सब भूत और भविष्य प्राणमें स्थित हैं। (१५)

१३ हे प्राण ! यदा जिन्वसि आथर्वणीः आंगिरसी- देवीः मनुष्यजाः ओषधयः प्रजायन्ते- हे प्राण ! जिस समय तू प्रेरणा देता है, सभी आथर्वणी, आंगिरसी, देवी और मानवी औषधियां उपयोगमें आती हैं। (१६)

१४ यस्मिन् प्रतिष्ठितः असि, तस्मै सर्वं बलिं हराम्- जिसमें प्राण होता है, उसीके लिए सब बलि समर्पित करते हैं। (१८)

१५ प्राणः मा अनुतिष्ठतु- प्राण मेरे अन्दर रहे। (२४)

१६ प्राण ! मा मत् पर्यावृतः- हे प्राण ! तू मुझसे दूर मत हो। (२६)

१७ मदन्यः न भविष्यसि- हे प्राण ! तू मुझसे अलग मत हो। (२६)

१८ प्राण वधामि त्वा मयि- हे प्राण ! मैं तुझे अपनेमें बांधता हूँ। (२६)

कां. ८।१

१ ते प्राणाः अपानाः इह रमन्ताम्- तेरे प्राण और अपान तुझमें खेलते रहें। (१)

२ अयं पुरुषः असुना सह इह अस्तु- यह पुरुष प्राणोंके साथ यहाँ रहे। (१)

३ हे पुरुष ! उत्क्राम मा अवपत्थाः- हे पुरुष ! तू ऊपर चढ़, नीचे मत गिर। (४)

४ मृत्योः पृथ्वीं अजमुञ्चमानः- मृत्युके बंधनसे अपनेको छुड़ा। (४)

५ त्वां मृत्युः दयतां- मृत्यु तुझ पर दया करे। (५)

६ मा प्रमेष्टाः- तू मृत्युको प्राप्त मत हो। (५)

७ उद्यानं ते पुरुष ! नावयानं- हे पुरुष ! हमेशा तेरी उन्नति हो, भयमति कभी न हो। (६)

८ ते जीवातुं वक्षतातिं रुणोमि- तुझे जीवन और बल देवा हूँ। (६)

९ इमं अमृतं सुखं रथं आरोह- इस अमर और सुख देनेवाले रथ पर चढ़। (६)

१० ते मनः तत्र मा गात्- तेरा मन धुरे विचारोंकी ओर न जावे। (७)

११ जीवेभ्यः मा प्रमदः- जीवोंका हित करते समय तू भाउस्य मत कर। (७)

१२ विश्वे देवाः त्वा अभिरक्षन्तु- सब देव तेरा संरक्षण करें। (७)

१३ गतानां मा आदिधीथाः- मरों हुआंके लिपू तू शोक मत कर। (८)

१४ तमसा ज्योतिः आरोह- अन्धकारको छोड़कर प्रकाश पर चढ़। (८)

१५ पराङ्मनाः मा तिष्ठ- विरुद्ध दिशामें मन मत लगा। (९)

१६ एतं पन्थां मा अनुगाः, भीमः एषः- इस कुमार्ग-से मत जा, यह मार्ग भयंकर है। (१०)

१७ एतत् तमः, मा प्रपत्थाः- यह अन्धकारपूर्ण मार्ग है, अतः इस मार्गसे मत जा। (१५)

१८ संकसुकात् आरात् चर- नाश करनेवालोंसे दूर रह। (१२)

१९ योधश्च त्वा प्रतिबोधश्च रक्षतां- ज्ञान और विशाल तेरी रक्षा करें। (१३)

२० अस्यप्रथ्य त्वानयद्राणश्च रक्षतां- जागरूकता और सतपनता तेरी रक्षा करें। (१३)

२१ गोपायन् च जागृधिः च त्वा रक्षताम्- रक्षा करने और जागृत रहनेवाला दोनों तेरी रक्षा करें। (१३)

२२ मा त्वा प्राणी यल्ल हासीत्- प्राण तेरे बलको कम न करे। (१५)

२३ जम्भः सिंहनुः त्वा मा विदत्- तिनारा और घात करनेवाले तुझे प्राप्त न करें। (१६)

२४ तमः त्वा मा विदत्- अन्धकार तुझ पर कभी न फैले। (१६)

२५ स्वस्तये त्वा उद्गरन्तु- लोग कल्याणके लिपू तुझे वक्रवृत्तिकी तरह ले चलें। (१६)

२६ सहस्ररीयेण इमं मृत्योः उत्पारयामसि- हजारों शक्तिसे इसे मृत्युने पार ले जावे है। (१८)

२७ पुनः आगाः, पुनर्णयः- तू फिर आया है, फिर नया होकर आया है। (२०)

२८ एतत् तमः व्यवत्- तेरे पामले अन्धकार दूर हो गया है। (२१)

२९ ते ज्योतिः अभूत्- तेरा प्रकाश फैल रहा है। (२१)

३० त्वत् निर्माति मृत्युं अप निदध्मसि- तेरे पासते दुर्गति और मृत्युको हम दूर कर रहे हैं। (२१)

कां. ८।२

१ ते जरदष्टिः अच्छिद्यमाना अस्तु- तेरा जीवन बुझाये तक भावसिद्धि रहे (१)

२ ते अस्तु आयुः पुनः आमरामि- तेरे अमर मैं फिर प्राण और आयु भरवा हूँ। (१)

३ तमः मा उपगाः- भ्रजानके पास मत जा। (१)

४ जीयतां ज्योतिः अयाद् अभि पेहि- जीवित मनुष्योंकी ज्योतिके पास जा। (२)

५ त्वा शत-शारदाय आ हरामि- मैं तुझे सौ वर्षकी आयु तक ले जाता हूँ। (२)

६ मृत्यु-पादान् अशस्ति अमृश्वन्, ते द्राघीयः आयुः प्रतरं दधामि- मृत्युके पास और अमरकीर्ति इनको दूर करके तुझे मैं दीर्घायु देवा हूँ। (२)

७ अयं जीयतु मा मृत- यह जीवित रहे, न मरे। (५)

८ हे मृत्यो ! पुरुषे मा धयीः- हे मृत्यो ! इस पुरुषको मत मार। (६)

९ दुरितं अपसिध्य, आयुः धत्तं- पापको दूर करने इसको दीर्घायु दे। (७)

१० जरिष्टः सर्वोगः जरसा शतहायनः आत्मना भुजं अदनुतां- पीडा रहित, सब भंग भयपद और ईदियोंसे युक्त होकर शृदावस्था तक सौ वर्षका होकर अपनी शक्तिके भोग प्राप्त कर। (८)

११ त्वा मृत्योः उत् अपीपरं- तुझे मृत्युने अगर बडा डिपा है। (९)

१२ अस्मि ब्राल यमं एध्मसि- हमके लिपू ज्ञानका कवच मैं तैय्यार करता हूँ। (९)

१३ ते दीर्घं आयुः स्रस्ति एणोमि- तेरे लिपू दीर्घायु कल्याण कारक करता हूँ। (९)

१४ धैर्यस्वनेन प्रदितान् चरतः मर्यान् यमदूतान् अपसेधामि- धमके द्वारा भेजे गए सर्वत्र धमनेवाके धमनोंसे तुझे दूर करता हूँ। (११)

१५ अराति निर्मति प्राहिं सर्वं दुर्भूतं तत् परः  
आरात् अपहन्मसि- शत्रु दुर्गति, रोग और जो कुछ  
अहितकाक है, यह सब दूर करता है। ( १२ )

१६ अमृत. न रिप्या- अमर हो और नातको मत  
प्राप्त हो। ( १३ )

१७ क्षुरेण सुतेजसा केदादमश्च यपालि मुखं शुभं-  
तज उत्तरसे जब तू बाण और दाढ़ीकी हजामत करेगा, तब  
वेरा चेहरा सुन्दर दीवेगा। ( १९ )

१७ सर्वं ते अन्न अविप हृणोमि- तेरा सात अन्न मैंने  
गिप रहित बना दिया है। ( १९ )

१९ अरायेभ्यो जिघ्रन्तुभ्यः इमं परिरक्षत- दान न  
देनेवाले हिंसकोंसे इसकी रक्षा कर। ( २० )

२० वर्षाणि तुभ्यं स्योनानि- वर्ष तेरे लिए सुखका  
रक हों। ( २३ )

२१ स अरिष्टः न मरिष्यसि, मा विभेः- हे अहि-  
सित मनुष्य ! तू मरनेवाला नहीं है, डर मत। ( २० )

२२ सर्वो वै तत्र जीवति, यत्रेदं ब्रह्म क्रियते- जहा  
यह ज्ञान फैलाता है, वहाँ सब जीवित रहते हैं। ( २१ )

२३ अमघ्नः अमृतः अतिर्जीव- अक्षीण और अमर  
होकर दीर्घायु हो। ( २१ )

२४ अमयः ते शरीरं मा हासिषुः- प्राण तेरे शरीर-  
को न छोड़े। ( २१ )

२५ रक्षोहा असि, सपत्नहा अमीयचातनः- राक्षस,  
गधु और रोगोंकी मारनेवाला तू है। ( २१ )

कां. ७।५३

१ देवानां भिषजो शचीभिः अस्मत् मृत्युं प्रत्यौ-  
हताम्- देवोंके वैद्य अपनी शक्तिके द्वारा हमसे मृत्युको  
दूर करते हैं। ( १ )

२ प्राणापानौ ! संक्रामताम्- हे प्राण और अयान !  
इस शरीरमें अच्छी तरहसे संचाल करते रहे। ( २ )

३ शरीरं मा जहीत- इस शरीरको न छोड़ो। ( २ )

४ धर्ममानः शरद्ः दातं जीव- बुद्धि प्राप्त करनेवाला  
तू सौ वर्षतक जीवित रह। ( २ )

५ इमं प्राणः मा हासीत्- प्राण इसे न छोड़े। ( ४ )

६ अपानः अरहाय परा मा गात्- अयान इसे छोड़-  
कर दूर न निकले। ( ४ )

७ सप्तर्षिभ्यः एनं परिव्रामि, ते एनं जरसे  
स्वस्ति यहन्तु- मैं हमे सप्त-ऋषियोंको सौंर देता हूँ, वे  
इसे बुरावरथातक मुझसे डेकर जाए। ( ४ )

८ इह अरिष्टः वर्धतां- यहाँ नष्ट न होना हुआ बुद्धि  
प्राप्त करता रह। ( ५ )

१ ९ ते यद्म परा सुवामि- तेरे अन्दरसे यहमरोगको मैं  
दूर करता हूँ। ( ६ )

कां. ७।३३

१ अयं मा प्रजया घनेन सिंचतु स्व मे दीर्घमायुः  
हृणोतु- यह मुझे प्रजा और धन देवे और मेरी आयु छद्गी  
करे। ( १ )

कां. ५।३०

१ प्रत्यक् भेषजं सेवस्व त्वा जरदष्टि हृणोमि-  
॥ औषधका योग्य रीतिसे सेवन कर, बृद्धावस्थातक मैं तुसे  
पहुँचाऊंगा। ( ५ )

२ मा विभेः, न मरिष्यसि, त्वा जरदष्टि हृणोमि-  
डर मत, तू मरनेवाला नहीं है, तुसे बृद्धावस्थातक पहुँचाता  
हूँ। ( ८ )

३ निरयोचं अहं यद्मं अंगेभ्यो अंगज्वरं तव- मैं  
तेरे शरीरसे यहमरोग और ज्वर दूर करता हूँ। ( ८ )

४ ऋषी वोध-प्रतिवोधौ अस्वप्नो यश्च जागृचि  
तौ ते प्राणस्य गोतारो, दिया नक्तं च जागृताम्-  
वोध और प्रतिवोध वे दो ऋषि हैं, एक निद्रारहित हैं और  
दूसरा जागृत है। ये दोनों ही तेरे प्राणोंके रक्षण हैं। वे रात-  
दिन तेरे अन्दर जागृत रहें। ( १० )

५ संमीरात् हृण्णात् तमसः मृत्योः परि उदेहि-  
गात्रे और काले अन्धकाररूपी मृत्युमुलसे उठकर उदयको  
प्राप्त कर। ( ११ )

६ मा पुरा जरलो मृत्याः- बृद्धावस्थामे पहले ही  
मृत्युको मत प्राप्त हो। ( १० )

कां. ५।३१; कां. ५।२८

१ दातदारदाय दीर्घायुत्वाय नव प्राणान् नवभिः  
संमिर्मति- सौ वर्षकी आयुके लिए नौ प्राणोंको नौ इंद्रियों-  
के साथ जोड़ता हूँ। ( १ )

२ दक्षं दधातु सुमनस्यमानं- सुविचारयुक्त मनसे  
बल स्थापित करे। ( ५ )

३ हिरण्य आयुषे त्रिवृदस्तु- सोना धीनगुना होकर  
तेरी आयु बढ़ानेवाला हो। ( १ )

४ द्विपता उत्तरः भयः- द्वेष करनेवालोंकी अपेक्षा  
श्रेष्ठ हो। ( १० )

५ भिन्दत् सपत्नान् अधरांश्च कृण्वत् महते सौभ-  
गाय आरोह- शत्रुओंको छिन्नभिन्न करके और उन्हें नीचे  
गिराकर महान् सौभाग्यके लिये उन्नत हो । ( १४ )

कां. ३।११

१ मुञ्चामि त्वा हविषा जीवनाय अशतयद्भ्यात्  
उत राजयद्भ्यात्- अज्ञात रोगोंसे और राजयद्भ्यासे तुझे  
हवनके द्वारा छुडाता हूँ और दीर्घायुसे युक्त करता हूँ । ( १ )

२ यदि क्षितायुः, यदि वा परेतः, यदि मृत्योः  
अन्तिकं नीत पव, तं आहरामि निःक्रेतेः उपस्थात्,  
अस्पृशं एनं शतशारदाय- यदि उसकी आयु समाप्त  
हो गई हो अथवा यदि वह मृत्युके पास पहुँच गया हो, तो  
उसे विनाशसे छुडाकर तथा दीर्घायु युक्त बनाकर सौ वर्ष  
तक जीनेके योग्य करता हूँ । ( २ )

३ सहस्राक्षेण शतवीर्येण शतायुषा हविषा आहार्यं  
पुनं- सैकड़ों शक्तियोंसे युक्त तथा सैकड़ों वीर्योंसे युक्त, सौ  
वर्षकी आयु करनेवाले हवनके द्वारा उसे मैं वापस ले आया  
हूँ । ( ३ )

४ शतं जीव शरदो वर्धमानः- प्रगति करते हुए सौ  
वर्षतक जीवित रहे । ( ४ )

५ विश्वस्य दुरितस्य पारं अतिनयाति- यह हवन  
सब पापोंसे दूर ले जाता है । ( ५ )

६ प्राणापाली प्रविशत- प्राण और अपान इसमें प्रवेश  
करें । ( ६ )

७ अन्ये शतं मृत्यवः वियन्तु- दूसरी सैकड़ों मृत्युएँ  
इससे दूर हों । ( ७ )

८ प्राणापाली इह पव स्तं, इतः मा अपगात- हे  
प्राण और अपान ! यहीं रहो, इसके पाससे दूर न  
जाओ । ( ८ )

९ शरीरस्य अंगानि जरस्ते यत्सं- शरीरके अवयवों-  
को वृद्धावस्थातक ले जाओ । ( ९ )

१० जरायै त्वा परि ददामि- तुझे वृद्धावस्थाको  
सौंपता हूँ । ( १० )

११ जरात्या भद्रा नेष्ट- वृद्धावस्थातुसे सुख देवे । ( ११ )

कां. २।२२

१ अस्मै आयुः धेहि- इसे दीर्घायु दे । ( २ )

२ अयं शतं शरदः जीयाति- यह सौ वर्षतक जीवित  
रहे । ( २ )

३३ [ अथर्व. भा. ४ दिग्दी ]

३ अयं सहस्रा क्षेत्राणि जयन्- यह अपने सामर्थ्यसे  
वेरा जीतेगा । ( ३ )

४ अयान् सपत्नान् अधरान् कृण्वानः- दूसरे शत्रु-  
ओंको यह गिराता है । ( ४ )

५ अनमीधो मोदिपीष्टाः सुवर्चाः- निरोगी और शक्ति-  
युक्त होकर आनन्दित हो । ( ५ )

कां. २।२८

१ अन्ये शतं मृत्यवः इमं मा हिंसियुः- दूसरी सैकड़ों  
मृत्युएँ इसे न मारें । ( १ )

२ जरा मृत्युं कृणुतां- वृद्धावस्थाके बाद इसे मृत्यु  
भावे । ( २ )

३ मेमं प्राणो हासीन्, मो अपानः- इसे प्राण और  
अपान छोड़कर न जावें । ( ३ )

कां. १।३५

१ दाक्षायणं हिरण्यं ते यन्नामि आयुषे वर्चसे  
यत्नाय दीर्घायुत्वाय शतशारदाय- यह सोना तेरे  
बाँधता हूँ । इसके कारण तुझे आयु तेज, बल, दीर्घायु और  
सौ वर्षका जीवन प्राप्त हो । ( १ )

२ यो विभर्ति दाक्षायणं हिरण्यं स दीर्घ आयुः  
कृणुते- जो शरीरपर दाक्षायण सोना धारण करता है, उसे  
दीर्घायु प्राप्त होती है । ( २ )

कां. १।३०

१ ते कृणुत जरसमायुः अस्मै- वे इसके लिये वृद्धा-  
वस्थातककी आयु देंवें । ( १ )

२ शतमन्यान् मृत्युन् परिवृणक्तु- दूसरी सैकड़ों  
तरहकी मृत्युओंको भी दूर करें । ( २ )

कां. ७।१४

१ विशः संमनसस्कारत्- प्रमात्रनोंको उत्तम मनसे  
युक्त करें । ( १ )

कां. ७।६९

१ अहानि शं भवन्तु नः, शं रात्रीः प्रतिधीयतां,  
उपा न शं व्युच्छन्तु- दिन, रात्र और उपा हमारे लिये  
कल्याणकारी हों । ( १ )

कां. १।२६

१ हेति अस्मद् आरे अस्तु- पाछ हमसे दूर रहे । ( १ )

२ मृडत, मृडय नः तनुभ्यः तोकेभ्यः मयः पृथि-  
हमें सुखी करो, हमारे शरीरको सुख दो और हमारी सन्तानों  
अपनी बंशओंको सुखी करो । ( २ )

कां. ७।५९

१ यः नः अशपतः शपात्, शपतो यश्च नः शपात्, मूलात् अनु श्रुष्यतु- शाप न देनेवाले होते हुए भी हम-का जो शाप देता है अथवा शाप देनेवालोंको भी शाप देता है, वह जइसे ही मूस जाए। (१)

कां. ७।४७

१ चिकितुषी रायस्पोषं नः अथ दधातु- शान्ते युक्त निद्या हमें धन और पोषण देवे। (२)

कां. ७।८

१ इम सर्ववीरं आरे शत्रुं कृणुहि- उन सब वीर युत्रोंको शत्रुभोसे दूर कर। (१)

कां. ४।३१

१ शत्रुन् हत्वाय वेदः विभजस्व- शत्रुको मारकर धन बांट दे। (२)

२ ओजः विमानः मृधः विन्दुदस्व- अपनी शक्तिको मापकर शत्रुओंको दूर कर। (२)

३ अभिमार्ति सहस्व- शत्रुओंको हरा। (३)

४ शत्रुन् रुजन् मृणन् प्रमृणन् मेहि- शत्रुओंको मारते, काटते, छिन्नभिन्न करते हुए आगे बढ़। (३)

५ विश विश युद्धाय सं शिनाधि- प्रत्येक प्रजाजन-को युद्धके लिए शिक्षित कर। (४)

६ घशी घशं नयासे- तू स्वयं संयमी होकर शत्रुको भी अपने आधीन कर। (३)

७ उत्तरं सहः विभर्षि- अत्यधिक उत्तम बल धारण करता है। (६)

८ महा धनस्य संरुजि पधि- गहान् धन प्राप्त होने-वाले युद्धमें हूँ जा। (६)

९ संरुष्टं सं आरुतं अस्मभ्य घर्ता- उत्पन्न और, प्राप्त किए हुए धन हमें दे। (७)

१० हृदयेषु भियः दधानाः शत्रवः पराजितासः अप निलयन्ता- हृदयमें भय धारण कर शत्रु पराजित होकर भाग जावें। (७)

कां. ४।३२

१ विश्वं सद् ओजः आयुषक् पुष्यति- यह सब शक्ति और सामर्थ्योंको निरन्तर सुष्ट करता है। (१)

२ त्वया युजा दासं आर्यं साह्याम- तेरी सहायतासे हम दास और आपोंको पराजित करें। (१)

३ हे मन्यो ! सजोयाः तपसा नः पाहि- हे उत्साह ! श्रीतिसे युक्त होकर अपनी तपश्चर्यासे हमारी रक्षा कर। (२)

४ तपसा युजा शत्रुन् विजहि- तपसे युक्त होकर शत्रुओंको जीत। (३)

५ अमित्रहा दस्युहा विश्वा वसूनि नः आभर- शत्रुभो और दुष्टोंको मारकर सब धन हमें भरपूर दे। (३)

६ त्वं अभिभृत्योजाः स्वयंभूः भामः अभिमार्ति- पाहः विश्वचर्षणिः सहुरिः सहीत्यान् पृतनासु अस्मासु ओजः धेहि- तू विजयो बटसे युक्त, अपनी शक्तिसे युक्त, तेजस्वी, शत्रुओंको हरानेवाला, सब लोगोंका हित करनेवाला, सामर्थ्यवान् और शत्रुओंको जीतनेवाला होकर युद्धके समय हमें सामर्थ्ययुक्त कर। (४)

७ दस्यून् हनाव- हम दोनों मिलकर शत्रुभोका वध करें। (६)

कां. २।१५

१ ब्रह्म च क्षत्रं न विभीतः न रिप्यत- ब्राह्मण और क्षत्रिय डरते नहीं इसलिये नष्ट भी नहीं होते। (४)

कां. २।१७

१ ओजः सहः बलं आयुः श्रोत्रं चक्षुः परिपारणं मे दा- सामर्थ्य, साहस, बल, आयुष्य, श्रवणशक्ति, दशनशक्ति और संरक्षणशक्ति यह सब मुझे दे। (१-७)

कां. ६।७

१ येन असुराणां भोजांसि आवृणीष्वं तेन नः शर्म यच्छत- जिससे राक्षसोंकी शक्तिको घेरा जा सकता है, उस शक्तिसे हमें सुख दो। (३)

कां. ५।१२

१ हे ऋताचरि ऋतजाते औपधि ! मधुला, मे मधु करः- हे सत्यपालक और सत्यसे उत्पन्न औपधि ! तू मीठी है अतः मुझे भी अपनी तरह मीठी कर। (१-१२)

कां. ४।२९

१ प्रथम आयुः प्रजां पोषं ररि- पहले आयु, फिर प्रजाओंका पोषण, फिर धन मुझे प्राप्त हो। (१-१०)

कां. २।१४

१ सर्वान् आजीन् अजीषं इतः सुदान्वा नद्यत- सब युद्धमें जय प्राप्त की है। सारी पीशयें यहाँसे दूर हैं। (६)

कां. १।९

१ सपराना अस्मदघरे भयन्तु- हमारे शत्रु अधोगतिकी जावें। (२)

२ हमं वर्धय, पर्नं सजातानां श्रेष्ठये आधेहि- इसे बढ़ा और इसे अपनी जातिवालोंमें श्रेष्ठ बना। ( ३ )

कां. १।१६

१ यदि नो गां अश्वं पुरुषं हसि, तं त्वा सीखेन-  
विभ्यामः- यदि तू हमारी गायो, घोड़ों और मनुष्योंको मारेगा, तो हम तुझे सोसेकी गोश्रीसे मार देंगे। ( ४ )

कां. १।८

१ यक्ष्माणां सर्वेषां विषं निरयोचं अहं न्यत्- सब रोग और मृत्यु इन्हें यहाँसे दूर करता हूँ। ( १-२० )

कां. १।२२

१ यक्ष्मं च सर्वं तेनेतो मृत्युं च निरजामसि- सब रोग और मृत्यु इन्हें यहाँसे दूर करता हूँ। ( २ )

२ मृत्योः परं पन्थां अनु परा इहि- हे मृत्यु ! यहाँसे दूर जा। ( २१ )

३ हमं जीवेभ्यः परिधिं दधामि, भेषां तु गात्र अपरो अर्थं पतम्- जीवोंके लिए आयुकी मैं मर्यादा देता हूँ, कोई भी नीच होकर इस आयुव्यरूपी धनको न खाये। ( २३ )

४ शतं जीवन्तु शरदः पुरुचीः- सौ वर्षतक जीवित रहे। ( २३ )

५ पर्वतेन मृत्युं अन्तर्दधतां- पर्वत अर्थात् षड्वंशसे मृत्युको दूर करो। ( २३ )

६ सर्वे आयुः जीविनाय नयन्तु- जीवित रहनेके लिए पूर्ण आयुकी ओर लेजा। ( २४ )

७ उत्तिष्ठत, प्रतरत सखायः अदमन्वती नदी, स्पन्दत इयम्- उठो, तेरो, हे मित्रो ! पथरोंसे युक्त यह नदी बही जा रही है। ( २७ )

८ शतं हिमाः सर्ववीरा मदेम- सौ वर्षतक सब मनुष्य पुत्रपौत्रोंके साथ मानन्द करें। ( २८ )

९ मृत्योः पदं योपयन्त एत, द्राघीय आयुः प्रतरं दधानाः- मृत्युके कदम हटाते हुए चलो, दीर्घायुकी ओर लम्बी करते चलो। ( ३० )

१० दीर्घेण आयुषा इमान् ससृजामि- दीर्घायुसे इसे संयुक्त करता हूँ। ( ३२ )

कां. ६।८५

१ वाचा यक्ष्मं ते वारयामहे- वाणीसे तेरे रोगको दूर करता हूँ। ( ३ )

कां. २।३३

१ यक्ष्मं ते विवृहामि- रोग तुझसे दूर करता हूँ। ( १-७ )

कां. ६।१२७

१ परा तं अज्ञातं यक्ष्मं अधराञ्चं सुवामसि- उस अज्ञात रोगको नीचेके मार्गसे मैं दूर करता हूँ। ( ३ )

कां. ५।१४

१ बलासं सर्वं नाशय- सब कष्ट दूर कर। ( १ )

कां. १।१२

१ मुञ्च शीर्षन्त्या उत कास एनं परः परः आविवेश यो अस्य- सिर दई अथवा खासी जो उसके अंगमें व्याप्त हो गई है दूर हो जाए। ( ३ )

कां. ४।७

१ धीरान् नोअत्र मादभन्- हमारे पुत्र और पौत्रोंको कष्ट मत दे। ( ७ )

कां. १०।४

१ घनेन हृन्मि वृश्चिकं, अहिं दण्डेन आगतम्- हथौड़ेसे बिन्दुकी और दण्डसे साँपको मारता हूँ। ( ९ )

कां. १।२४

१ अननिशत् कीलासं सरूपां अकरत् त्वचं- सफेद कोढ़का नाश हुआ और चमड़ीका रंग शरीरके समान हो गया है।

कां. २।३१

१ ये अस्माकं तन्वं आविविभुः सर्वे तत् हृन्मि- जो हमि जन्तु हमारे शरीरमें प्रविष्ट हो गए हैं उन सब कृमियोंका नाश करता हूँ- उनका नाश करता हूँ। ( ५ )

कां. २।३२

१ उद्यन् आदित्यः किमिन् हन्तु, निम्नोचन् हन्तु रदिमभिः- उद्य होनेवाला सूर्य कृमियोंका नाश करे और अस्त होनेवाला सूर्य अपनी किरणोंसे कृमियोंका नाश करे। ( १ )

२ प्रहृणा संपिनभि भहं हृमीन्- जाननेसे मैं कृमियोंका नाश करता हूँ। ( ३ )

कां. ५।२३

१ सूर्यः वृष्टान् प्रन् अदृष्टान् च सर्वान् प्रमृजन् किमिन्- सूर्य सभी दरप और अदरप कृमियोंका नाश करता है। ( ५ )



कां. ४।३७

१ अत्रशुभि अत्र रक्ष सर्वान् गन्धेन नाशय- हे अत्रशुभि ! तू अपने गंधसे सब राक्षसों-रोग-गन्धुर्माका नाश कर । ( २ )

२ पिशाचान् सर्वान् औषधे प्रमृणीहि सहस्र्य च- हे औषधि ! सब पिशाचों-रागकृमियों-को नष्ट कर । ( १० )

कां. ६।३२

१ आराद् रक्षासि प्रति दह- पाससे राक्षसोंको जला दे । ( १ )

२ मिथो विघ्नाना उपयन्तु मृत्युम्- तुम परस्पर एक दूसरेको मारत हुए मृत्युको प्राप्त हो । ( ३ )

कां २।९

१ य चकार स निष्करत् सुभिषक्तम् - जो औषधि तैय्यार करता है, वो उत्तम औषधि तैय्यार करता है, वही उत्तम वैद्य होता है । ( ५ )

कां. २।८

१ चीरत् क्षेत्रिपनाशनी क्षेत्रिय अप उच्छतु- यह औषधि आनुवंशिक रागाका नाश करनेवाली है, यह क्षेत्रिय रागाको दूर करे ।

कां. ३।७

१ आप त्रिष्यस्य भेषजी - पानी सब रोगोंको दूर करनेवाली है । ( ५ )

२ आप त्वा मुञ्चन्तु क्षेत्रियात्- पानी तुझे आनुवंशिक रोगोंसे बचावे । ( ५ )

कां. ४।१३

१ चात आ चाहि भेषज- हे बायो ! औषध लेकर जा । ( ३ )

२ त्व हि त्रिष्वभेषजो देवानां द्रुत इयसे- तू सब औषधिरूप देवाका द्रुत होकर जाता है । ( ३ )

३ अय मे हस्ता भगवान् अय मे भगवत्तर - मेरा हाथ भाग्यवान् है, मेरा हाथ और अधिक भाग्यशाली है । ( ६ )

४ अय मे विश्वभेषज , अय दिवाभिर्मर्दान - मेरा हाथ सब औषधियोंक प्रभारसे युक्त है और वह कल्याण करनेवाला है । ( ३ )

५ हस्ताभ्या दशशखाभ्यां निष्ठा घाच पुरोगावि अनामपितृभ्या हस्ताभ्या ताभ्या त्नाभि मृशामासि दस ( उगलियोंरूपी ) शाखाओंसे युक्त अपने हाथोंसे तुझे मैं छूता हूँ । जीभसे उत्साहदायक शब्द बोलता हूँ, यह मेरा हाथ आरोग्य देनेवाला है, उससे मैं तुझ स्पर्श करता हूँ । ( ७ )

कां. ६।२३

१ ब्राह्मणेभ्य इदं नम - शान्तियकं लिपु यह नमस्कार हो । ( ३ )

कां. ४।३५

१ विश्वजित ब्रह्मोदन पचामि- विश्वको पीतनेवाला शानरूपी अन्न मैं पकाता हूँ । ( ७ )



# अथर्ववेदका सुबोध अनुवाद [ भाग चौथा ]

‘ दीर्घजीवन और आरोग्य ’

## उ प मा सू ची

१ अपां गर्भं ह्य जीवसे त्वयि यध्नामि-  
( १११४१२६ ) जलके गर्भके समान इस प्राणको  
अपने अन्दर बाधकर रखता हूँ ।

२ जातं अग्निं ह्य त्वा प्राणेन सधमामि-  
( ८१२१४ ) जिस प्रकार अग्निकी छोटीसी ज्वालाकी  
झूक झूककर प्रदीप्त करते हैं, उसी तरह इस मनुष्यके  
प्राणको हम प्रदीप्त करते हैं ।

३ यत् सर्वं दुर्भूतं तत् तमः ह्य अप  
हन्मसि- ( ८१२१२ ) जो कुछ अकल्याण करने  
वाला है, उसे हम अंधकारके समान हटा देते हैं ।

४ अनह्याही अजं ह्य प्राणापानौ प्रविशते-  
( ७१५३१५, ३१११५ ) जिस प्रकार दो बैल चादमें  
धुसते हैं, उसी प्रकार प्राण और अपान मेरे शरीरमें  
प्रविष्ट हों ।

५ अये शोचधिः- ( ७१५३१५ ) यह प्राण एक  
बहुत बड़े खजानेके समान है ।

६ इयेनः ह्य यद्गमः परस्तरां प्रापतत्-  
( ५१३०१९ ) जिस प्रकार बान दूर दूर तक उड़ता  
घडा जाता है, उसी तरह यद्गमरोग बहुत दूर भाग  
जाए ।

७ उक्षणः गां रज्या ह्य जरिमा त्वा अभि  
आहित- ( ३१११८ ) जिस प्रकार बैल या गायको  
रस्सीसे बांध देते हैं, उसी प्रकार बुढ़ावस्थासे तुझे  
बांध दिया है ।

पृष्ठ

४

४६

४८

६२, ८१

६२

६७

८१

८ प्रमनाः माता पुत्र उपस्थे ह्य मित्रः  
मित्रियात् एनसः एनं पानु- ( २१२८११ ) जिन  
प्रकार प्रसन्न मनवाली माता अपने पुत्रको अपने गोश्-  
में लेकर प्यार करती है, उसी तरह मित्र मित्रविप-  
यक पापसे बचाकर इसे प्यार करे ।

९ अदितेः अस्मै माता ह्य शर्मं यच्छ- ( २१  
२८१५ ) हे आदिते ! इसे माताके समान सुख दे ।

१० इन्द्रे इन्द्रियाणि ह्य दक्षमाणः हिरण्यं  
विभ्रत्- ( ११३५३ ) जिस प्रकार जारमामें इन्द्रियें  
धारण की जाती हैं, उसी प्रकार बल बढ़ानेकी इच्छा  
वालोंको सोना धारण करना चाहिए ।

११ अशपतः शपतः नः शपात्- ( ७१५९११ )  
शाप न देते हुए अथवा शाप देते हुए हमें जो शार देवा  
है, वह आ मूलात् अनु श्रुष्यतु निशुता आहतः  
वृक्षः ह्य- जा सहित उसी प्रकार मूल जाप, जिस  
प्रकार बिजलीक गिरनेपर वृक्ष सूख जाता है ।

१२ अस्य दहतः अग्ने दहतः दापस्य- ( ७१  
४५१२ ) इस मनुष्यकी ईर्ष्या जलनेवाली अग्निके  
समान अथवा बहुत प्रज्वलित बनासिके समान है ।

१३ एतां ईर्ष्या उद्रा अग्निं ह्य शमय- ( ७१  
४५१२ ) इस मनुष्यकी ईर्ष्या पानीसे अग्निके समान  
शान्त हो जावे ।

१४ नरः तिग्मभ्रुवः अग्निकृपाः- ( ४१३१११ )  
नेतागण तीक्ष्ण शस्त्राक्षेसि युक्त और अग्नि समान  
देवदरी हैं ।

पृष्ठ

८८

८९

१०७

१०७

१०७

११२

४४

१५ मन्यो<sup>१</sup> अग्निः इव त्विषितः सहस्व-  
( ४१११२ ) हे उ साह ! तू अग्नि के समान तेजस्वी  
होकर शत्रुओंको हरा ।

११२

१६ मन्युः इन्द्रः इव विजेपकृत्- ( ४१३१५ )  
यह उल्लाह इन्द्र के समान विजय करनेवाला है ।

११३

१७ यथा घोः पृथिवी, अहः रानी, सूर्यः  
चन्द्रः, ब्रह्म क्षत्रं, सत्यं अनृतं, भूतं भव्यं न  
विभीतः न रिप्यतः, मे प्राण मा विभेः- ( १  
१५१-६ ) जिस प्रकार घुलोक और पृथ्वीलोक, दिन  
और रात, सूर्य और चन्द्र, ब्रह्म और क्षत्रिय, सत्य  
और अनृत, भूत और भविष्य न डरते हैं और न  
दुःखी होते हैं, उसी प्रकार हे प्राण ! तू भी मत डर । ११८

१८ सर्वाः अपचित्तां वाकाः इव नदयन्तु-  
( ६१२५१-३ ) सभी पीदायें उसी प्रकार नष्ट होजायें,  
जिस प्रकार पृथ्वीय सज्जनोंके सामने सामान्य मनु-  
ष्योंकी बातें ।

१२०

१९ देवेभ्यः आवृञ्चन्ते सर्वदा पापं जीरन्ति,  
अग्निः अनुचपते- ( ११२१५० ) जो देवोंसे स्वर्गको  
दूर रखते हैं और पापी जीवन व्यतीत करते हैं, अग्नि  
उनका उसी प्रकार नाश करता है, पितृ प्रकार अश्वः  
इव नडे घोडा पासका नाश करता है ।

१५८

२० यथा वृषः आपः तस्तम्भ, ते यदमं  
अग्निना वारये- ( ६१८५३ ) जिस प्रकार वृष  
पानियोंको रोक लेता है, उसी प्रकार तेरे यक्ष्मारोगको  
अग्नि के द्वारा रोक्ता हूँ ।

१६५

२१ दहतः शुष्मिणः अस्य अग्नेः इव-  
( ६१२०१ ) जड़नेवाले बटपाद, अग्निही गमोंके समान  
यह ज्वर व्यापना है ।

१६८

२२ उत मत्तः इव विलपन् अपायति-  
( ६१२०१ ) और उन्मत्तके समान यह ब्रह्मशाता हुआ  
निकट जाता है ।

१६८

२३ उर्वार्याः मूलं इव अस्य बंधनं छिनधि-  
( ६११४२ ) जिस प्रकार सरसृष्टी जड़को तोड़ देते  
हैं, उसी प्रकार इस मनुष्यके बंधनको तोड़वा हूँ । १६९

१६९

४४

२४ मुष्करं यथा घलासं निक्षिणोमि-  
( ६११४२ ) जिस प्रकार बोरको दूर किया जाता है,  
उसी प्रकार रोगीसे यक्ष्माको दूर करता हूँ । १६९

१६९

२५ हे घलास ! अशुंगः शिशुकः यथा इतः  
निः प्रपत- ( ६११४३ ) हे यक्ष्मा रोग ! वेगसे  
दौड़नेवाले चढके समान तू भी यहाँसे दूर भाग जा । १६९

१६९

२६ हायनः इटः इव अवीरहा अप द्राहि-  
( ६११४३ ) जिस तरह प्रतिवर्ष बरसातमें होनेवाली  
पास नष्ट हो जाती है, उसी तरह धीरोंका नाश करने-  
वाले हे रोग ! तू भी नष्ट हो जा । १६९

१६९

२७ यथा आशुमत् मनः परा पतति एवा काले  
प्र पत- ( ६११०५१ ) जिस प्रकार वेगवान् मन दूर  
दूर जाता है, उसी प्रकार हे खांसी रोग ! तू भी दूर  
चला जा । १७०

१७०

२८ यथा सुसंशितः बाणः परा पतति काले  
प्र पत- ( ६११०५२ ) जिस प्रकार भति तीक्ष्ण  
बाण वेगसे दूर जाता है, उसी तरह हे खांसी ! तू भी  
दूर चली जा । १७०

१७०

२९ यथा सूर्यस्य रदमयः परा पतन्ति काले  
समुद्रस्य विशरं प्र पत- ( ६११०५३ ) जिस तरह  
सूर्यकी किरणें दूर दूर जाती हैं, उसी तरह हे खांसी !  
समुद्रके प्रवाहके समान तू दूर चली जा । १७०

१७०

३० हे ब्रह्मणस्पते ! यः अयं यक्रः वि अंगः  
इषिका इव सं नमः- ( ७१५६४ ) हे ज्ञानी ! जो  
यह डेढा और विकृत अंगोंवाला है, उसे मुझकी तरह  
सीधा कर । १७४

१७४

३१ हे मदायति ! ते मदे शरं इव वि पात-  
यामसि- ( ४१०१४ ) हे मूर्खों तुम मूर्खोंको हम बाण  
के समान दूर करते हैं । १७४

१७४

३२ येपन्तं चरं इव वचसा प्रस्थापयामसि-  
( ४१०१४ ) चूतेके बतनके समान हे मूर्खें ! तुमों हम  
बचा भीषणिके द्वारा दूर करते हैं । १७४

१७४

३३ आचितं ग्रामं इव वचसा परि स्थापया-  
मसि- ( ४१०१५ ) एकत्रित हुए हुए पाँवके छोगेके  
समान हम वचासे भीषणियोंको रोक्ते हैं । १७४

१७४

३४ स्थानि वृक्ष इव तिष्ठ- ( ४७७५ ) हे रोगो ! अपने स्थानो पर वृक्षके समान स्थिर रहो । १७७

३५ उद्बुल्लुतं दारु इव अहीनां उग्रं विपं- ( १०१४४ ) जिस प्रकार भरे पानीमें एकडी बह जाती है, उसी प्रकार श्वेत औषधिले सापोंका भयंकर विष भी बह जाता है । १७९

३६ पाँजिष्ठः सिन्धोः कर्करं मध्यं परेत्य इव अहोः विपं व्यानिजम्- ( १०१४१९ ) जिस प्रकार महाह नदीके गहरे मध्यभागमें जाकर फिर वापस आ जाता है, उसी तरह मैं भी साँपोंके विषको नष्ट करता हूँ । १८०

३७ उर्वरीः इव आपधीनां अहं साधुया वृणे- ( १०१४२१ ) जिस प्रकार उपजाऊ भूमिसे अच्छा धान्य अनायास ही प्राप्त किया जा सकता है, उसी तरह औषधियोंको भी मैं सरलतासे ही प्राप्त करता हूँ । १८०

३८ धन्वन् इरा इव ते विपं निजजास- ( ५१३११ ) रेगिस्तानमें जिस प्रकार पानीकी घारा नष्ट हो जाती है, उसी प्रकार तेरे विषको दूर करता हूँ । १८२

३९ तमसः ज्योतिः सूर्यः इव उदेतु- ( ५१३१३ ) अंधेरेमें प्रकाश देनेवाले सूर्यके समान यह उदयको प्राप्त हो । १८२

४० धन्वनः ज्यां इव रथान् इव सत्रासाहस्य मन्योः विमुंचामि- ( ५१३१६ ) धनुषकी मोठी अथवा रथके बंधनोंके समान मोपी साँपके विषको विधिल करता हूँ । १८३

४१ सूर्यः छां इव अहीनां जनिम परि अगमं- ( ११३११ ) जिस प्रकार सूर्य धूलोके जानता है, उसी प्रकार मैं साँपके जन्मोंको जानता हूँ । १८७

४२ प्रेष्यन् शेषधि जन् इव तफमानं परि दघसि- ( ५१२११४ ) जिस प्रकार लकानेकी रक्षा करनेवाले मनुष्यको दूर भेजा जाता है, उसी प्रकार हम श्वरको दूर भेजते हैं । १९१

४३ स्तुकां इव आसां प्रथमां मध्यमां जघन्या आछिनभि- ( ५७४१२ ) जिस प्रकार गाँधको खोलते हैं, उसी प्रकार प्रथम, मध्यम और निष्ठ-प्रकारकी गण्डमालाको नष्ट करता हूँ । २०१

४४ अयं अंगुः इव आप्यायतां- ( ५१२९१ १२-१३ ) यह रोगो मनुष्य स्वस्थ होकर चन्द्रमाके समान वृद्धिको प्राप्त हो । २०५

४५ दपदा सखान् इव क्रिमीन् संपिनप्मि- ( २१३११ ) जिस प्रकार पत्थरोसे चने पीसते हैं, उसी तरह मैं रोगोंकी क्रिमियोंको पीसता हूँ । २०७

४६ अत्रियत्, कण्वयत्, जमदग्निवत् क्रिमयो हृमि- ( २१३२३ ) अग्नि, कण्व और जमदग्निसे समान मैं क्रिमियोंको मारता हूँ । २२०

४७ चतुःपक्षं छदिः इव अदः अररोचते- ( ३१०३ ) चार कोनोंवाली छतके समान दिवणकी सींग चमकती है । २२४

४८ मुष्कयर्हः गजां इव विष्कन्धं यधि घृणोमि- ( ३१९१२ ) जिस प्रकार अण्डकोप तोड़ने-वाला बैल्लोको निर्वीर्य करता है, उसी प्रकार मैं रोगोंको निर्वीर्य करता हूँ । २२९

४९ कपिः शुनां इव वन्धुरा वायवस्य- ( ३१९१४ ) जिस प्रकार बन्दर कुत्तोंको तुच्छ समझता है, उसी प्रकार रोगोंका प्रतिबंध करना चाहिये । २३०

५० आशवः रथाः इव शपयेभि. उत सरिष्यथ- ( ३१९१५ ) वेगवाद् रथोंके समान शार्पोंसे दूर भाग जाओ । २३०

५१ समुद्रस्य उदधिः इव ते घस्तिविले विपितं- ( ११३१८ ) जिस प्रकार तलाबके पानीके लिए मार्ग साफ करते हैं, उसी प्रकार तेरे मूत्रमार्गको साफ करता हूँ । २३५

५२ धन्वनः अरखुद्या इयुका परापतत् ते मूर्धं मुच्यतां ( ११३१९ ) धनुषमें छूटा बाण त्रिम प्रकार दूर जाकर गिरता है, उसी प्रकार तेरा मूत्र दूर जाकर गिरे । २३५

# अथर्ववेदका सुबोध अनुवाद [ भाग चौथा ]

‘ दीर्घजीवन और आरोग्य ’

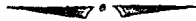
कांड-सूक्त-विषय-मंत्रसंख्या-ऋषि-देवताकी

## अनुक्रमणिका

कांड	सूक्त	विषय	मंत्रसंख्या	ऋषि	देवता	पृष्ठ
११	४	१ प्राणका सरक्षण	२६	भाग्यो वैदीभिः	प्राण	१
८	१	२ दीर्घायु प्राप्त करनेका उपाय	२१	ब्रह्मा	आयुः	३३
८	२	३ दीर्घायु	२८	ब्रह्मा	आयुः	४६
७	५३	४ दीर्घायु	७	ब्रह्मा	आयुः, बृहस्पतिः, भक्षिनी च	६१
७	३३	५ प्रजा, धन और दीर्घायु	१	ब्रह्मा	मरुतः, पूषा, बृहस्पतिः, अग्निः	६५
७	३२	६ दीर्घायुकी प्रार्थना	६	ब्रह्मा	आयुः	६५
५	३०	७ दीर्घायुकी प्राप्ति	१७	उन्मोचनः ( आयुष्कामः )	आयुष्यम्	६६
५	३१	८ घातक प्रयोगको दूर करना	१२	शुक	कृत्यादृषणम्	७१
५	२८	९ दीर्घायुष्य और तेजस्विता	१४	अथर्वा	त्रिवृत्, भग्न्याद्यः	७३
३	११	१० हवनसे दीर्घायुष्य	८	ब्रह्मा, भृग्वंगिराः,	इंद्राग्नी, आयुष्यं, यश्मनाशनम्	७९
२	२९	११ दीर्घायु, पुष्टि और सुप्रजा	७	अथर्वा	नानादेवताः	८३
२	२८	१२ दीर्घायुष्य-प्राप्ति	५	शंसुः	जरीमा, आयुः	८८
१	३५	१३ तेजस्विता, बल और दीर्घायुकी प्राप्ति	४	अथर्वा आयुष्कामः	हिरण्यं, इन्द्राग्नी, विश्वेदेवाः	९३
१	३०	१४ आयुष्य-वर्धक-सूक्त	४	अथर्वा ( आयुष्कामः )	विश्वेदेवाः	९८
७	९४	१५ स्वयंलंबिनी प्रजा	१	अथर्वा	सोमः	१०४
७	४३	१६ वाणी	१	प्रस्कण्वः	वाक	१०४
७	६९	१७ सुख	१	गन्तानि	सुखम्	१०५
१	२६	१८ सुख-प्राप्ति-सूक्त	४	ब्रह्मा	इन्द्राद्यः	१०५
७	५९	१९ नावका दुष्परिणाम	१	वाद्रापनिः	अरिनाशनम्	१०७
७	४५	२० ईश्यांतिवारक औषध	२	प्रस्कण्वः, अथर्वा	ईश्यांपनयनं, भेषणम्	१०७
७	४७	२१ अमृततानि	२	अथर्वा	कुहः	१०८
७	५४	२२ ज्ञान और कर्म	२	ब्रह्मा, भृगुः	क्वपाम, इन्द्रः	१०८
७	५५	२३ प्रकानका मार्ग	१	भृगुः	इन्द्रः	१०९

सूक	विषय	मंत्रसंख्या	श्रापि	वेपता	पृष्ठ
५७	२४ मनुष्यकी शक्तियों	२	वामदेवः	सरस्वती	११०
५८	२५ बलदायी अन्न	२	कौरुपयिः	इन्द्रावरुणौ	१११
८	२६ कल्याण प्राप्त कर	१	उपरिवध्रवः	बृहस्पतिः	११२
३१	२७ उरसाह	७	महास्क्रन्दः	मन्युः	११२
३२	२८ उरसाह	७	महास्क्रन्दः	मन्युः	११५
१५	२९ निर्भय जीवन	६	महा	प्राणः, अपानः, आयुः	११८
१७	३० आत्मसंरक्षणका बल	७	महा	प्राणः, अपानः, आयुः	११९
२५	३१ कष्टोंको दूर करनेका उपाय	३	दुःशःशेषः	मन्याविनाशनम्	१२०
७	३२ अद्रोहका मार्ग	३	अथर्वा	सोमः, अग्निः, विश्वेदेवाः	१२०
१५	३३ सत्यकी विजय	१२	विधामित्र	मधुला वनस्पतिः	१२१
३९	३४ समृद्धिकी प्राप्ति	१०	भंगिराः	नानादेवताः, सैनतिः	१२२
१४	३५ विपत्तियोंको हटानेका उपाय	६	घातनः	वाताग्निदेवस्यम्	१२७
९	३६ वधैःप्राप्ति-सूक्त	४	अथर्वा	वस्वादयो नानादेवताः	१३०
-२३	३७ शुद्धिकी विधि	२५	अथर्वा	अग्निः, वायुः, सूर्यः, आर	१३४
१८	३८ दुष्ट दमन	५	घातनः	अग्निः	१३९
१६	३९ घोरनाशन-सूक्त	४	घातनः	अग्निः, ईन्द्रः, वरुणः	१४१
२४	४० डाहृओंकी असफलता	८	महा	आयुष्यम्	१४३
८	४१ यज्ञ-निवारण	२२	भृग्वंगिराः	सर्वरीषामयथाघपाकरणम्	१४५
२	४२ यज्ञरोगनाशन	५५	शृगुः	अग्निः, मंत्रोक्ताः, मृत्यु	१४८
८५	४३ यज्ञचिकित्सा	३	अथर्वा	वनस्पतिः	१६५
३३	४४ यज्ञ-नाशन	७	महा	यज्ञनिषर्द्धं, धर्ममा,	
				आयुष्यम्	१६६
१२७	४५ कफक्षयकी चिकित्सा	३	भृग्वंगिराः	वनस्पतिः, यज्ञनाशनम्	१६७
२०	४६ क्षयरोगनिवारण	३	भृग्वंगिराः	यज्ञनाशनम्	१६८
१४	४७ क्षयरोगका निवारण	३	बभ्रुपिङ्गलः	बलसतः	१६९
१०५	४८ खांसीको दूर करना	३	उन्मोचनः	कासा	१७०
१२	४९ खासादिरोग निवारण-सूक्त	४	भृग्वंगिराः	यज्ञनाशनम्	१७०
५६	५० विपचिकित्सा	८	अथर्वा	शुशिक्रादपः, वनररातिः,	
				मदनरराति	१७३
६	५१ विपको दूर करना	८	गणमान्	तशक	१७५
७	५२ विपको दूर करना	७	गणमान्	वनस्पतिः	१७७
४	५३ सर्पविष दूर करना	२६	गणमान्	तशकः	१७८
१३	५४ सर्पविष दूर करना	११	गणमान्	तशकः, विषम्	१८२
८८	५५ सर्पविष	१	गणमान्	तशकः	१८५
१००	५६ विपनिवारणका उपाय	३	गणमान्	वनस्पति	१८६
५६	५७ सर्पसे बचना	३	गणमान्	विश्वेदेवाः, रुद्रः	१८७

क्रां०	सूक्त	विषय	मंत्रसंख्या	ऋषि	देवता	पृष्ठ
६	१२	५८ सर्पविष निवारण	३	गह्वरमान्	तक्षकः	१८७
७	११६	५९ ज्वर	२	अथर्वा, अंगिराः	चंद्रमाः	१८८
५	२२	६० ज्वर-निवारण	१४	भृग्वंगिराः	तन्मनाशनः	१८९
१	२५	६१ दीप्त-ज्वर-शूरीकरण सूक्त	४	भृग्वंगिराः	यश्मनाशनोऽग्निः	१९२
१	२४	६२ कुष्ठनाशन सूक्त	४	ब्रह्मा	शासुरी, वनस्वतिः	१९५
१	२३	६३ श्वेतकुष्ठ-नाशन-सूक्त	४	अथर्वा	शौपथिः	१९७
७	७६	६४ गण्डमालाकी विक्रिस्ता	६	अथर्वा	अपचिद्भैषज्यं, ज्ञायाम्यः, इन्द्रः	१९९
७	७४	६५ गण्डमालाकी विक्रिस्ता	४	अथर्वांगिराः	मंत्रोक्ताः, जातवेदाः	२००
६	८३	६६ गण्डमालाका निवारण	३	भगः	मंत्रोक्ताः	२०१
५	२९	६७ रोगहृमि निवारण	१५	चातनः	जातवेदाः, मंत्रोक्ताः	२०२
२	३१	६८ रोगोत्प्रादक हृमि	५	काण्वः	मही, चन्द्रमाः	२०७
२	३०	६९ क्रिमिनाशन	६	काण्वः	आदित्यः	२०८
५	२३	७० रोगहृमिका नाश	१३	काण्वः	ईन्द्रः	२११
४	३७	७१ रोगहृमिका नाश	१२	यादरायणिः	अज्ञशृंगी, अप्सरसः	२१३
६	३२	७२ रोगहृमिनाशक हवन	३	चातनः, अथर्वा	भूमिः, रुद्रः, मित्रावरुण्यौः	२१८
६	९६	७३ रोगोसे बचना	३	भृग्वक्षिराः	वनस्पतिः, सोमः	२१९
२	९	७४ संधिवातको दूर करना	५	भृग्वंगिराः	वनस्पतिः, यश्मनाशनम्	२२०
२	८	७५ क्षेत्रिय रोग दूर करना	५	भृग्वंगिराः	वनस्पतिः, यश्मनाशनम्	२२२
३	७	७६ आनुवंशिक रोग दूर करना	७	भृग्वंगिराः	यश्मनाशनम्	२२४
३	२८	७७ पशुधोकी स्वास्त्व रक्षा	६	ब्रह्मा	यामिनी	२२६
३	९	७८ त्रेना-प्रतिबंधक उपाय	६	वामदेवः	द्यावापृथिवी, विधेदेवाः	२२९
२	३	७९ आरोग्य सूक्त	६	अंगिराः	भैषज्यं, आयुः, भन्वन्तरिः	२३३
१	३	८० आरोग्य सूक्त, मूत्रदोष निवारण	९	अथर्वा	मन्त्रोक्ताः, नानादेवताः	२३४
४	१३	८१ हस्तस्वरोसे रोगनिवारण	७	शंतातिः	चंद्रमाः, विधेदेवाः	२३९
६	८४	८२ दुर्गतिसे बचना	४	भगः	निकृतिः	२४२
२	१०	८३ दुर्गतिसे बचनेका उपाय	८	शुशुः अंगिराः	निकृतिः, द्यावापृथिवी, नानादेवता	२४३
६	१३	८४ शुशु	३	अथर्वा	शुशुः	२४९
				( स्वस्त्ययनकामः )		
४	३५	८५ शुशुसे संरक्षण	७	प्रजापतिः	भतिशुशुः	२५०



# अथर्ववेदका सुबोध अनुवाद [ भाग चौथा ]

‘ दीर्घजीवन और आरोग्य ’

## वर्णानुक्रम मन्त्र-सूची

मन्त्र	पृष्ठ	मन्त्र	पृष्ठ	मन्त्र	पृष्ठ
अक्षाम्या ते नासिकाभ्यां	१६६	अधीतीरध्वगाद्	२२०	अभिवृष्टा ओषधयः	२
अक्षयौ नि विध्य हृदयं	१०३	अनदवाहं प्लवमन्वा	१५७	अर्मादि मन्यो	११६
अग्नावभिधरति प्रविष्ट	१२४	अनाता ये वः प्रथमा	१७८	अमुकथा यद्माद् दुरिता	२४४
अग्निः सूर्यश्चन्द्रमा	७३	अनु त्वा हरिणो	२२४	अमुग्रभूयादधि	६१
अग्निरिव मन्यो	११३	अनुहृतः पुनरिदि	६७	अमू ये दिवि सुभगे	२१५
अग्निस्तजमानमप	१८९	अन्तकाय मृत्यवे	३३	अयं यो अभिशोचयिष्यु	१६८
अग्ने अकष्याग्निः	१५६	अन्तरिक्षं धेनुस्तस्या	१२३	अयं यो षको	१७४
अग्ने यत् ते तपस्तेन	१३४	अन्तरिक्षे वायवे	१२३	अयं यो विश्वान्	१८९
अग्ने यत् ते तेजस्तेन	१३४	अन्तर्गमन्धरति	३	अयं लोकः प्रियतमो	६८
अग्ने यत् तेऽर्चस्तेन	१३४	अन्तर्दधि लुहुता	२१८	अयं जीवद्गु मा गृतेमं	४७
अग्ने यत् ते शोचिस्तेन	१३४	अन्तर्धिर्देवानां	१५६	अयं ते अहमुप न	११६
अग्ने यत् ते हरस्तेन	१३४	अन्यधेने न रमधे	१९०	अयं देवा इहैवास्त्वयं	३७
अग्निरिवास्व दहत	१६८	अन्येभ्यस्त्वा पुरुषेभ्यो	१५१	अयमिषो हतवर्चा	१५५
अग्निरिवास्व दहतौ	१०७	अन्वाऽर्च्यं शोषणमयो	२०८	अयमग्निप्रवसथ	६७
अग्ने शरीरमसि	५१	अहे च तथा रात्रये	४९	अयं मे इरगो	२४२
अग्नेष्टे प्राणममृता	४८	अपचित्तां लोहिनीनां	२००	अर्धुषो निमज्ज	१७९
अपशंसुधुःशंशाभ्यां	१४८	अपचितः प्र पतत	२०१	अरस प्राच्यं विपमरधं	१७७
अघाश्वसेर्दे अयजं	१७९	अपयेना जमारिणां	७९	अरसस्त इयो सारुयो	१७६
अहमेदमहज्जवरं	१४५	अपवाधे नक्षत्राणां	२२५	अरसस्त शक्रेऽस्य	१७४
अहमेदो अङ्गज्वरो	६७	अपानति प्राणति	३	अरसाद्य इहाहयो	१७९
अह्नादह्नात् प्र यथावय	१८१	अपां तेजो ज्योतिः	९४	अरामधयणमसि	१३५
अह्नेअह्ने शोचिषा	१७१	अपां मा पाने यतमो	२०४	अरामधयणमसि	२३३
अह्नेअह्ने लोमिले म्नि	१६७	अपाराह्य गार्हपत्यात्	१५५	अरामधयणमसि	१४४
अभिन्नवद् वः किमयो	२१०, २१२	अपेयं राशुचुत्तु	२२३	अरामधयणमसि	२०८
अदन्ति त्वा विपौलिक्वा	१७४	अपेय्यारिस्सर्वा	१८५	अरामधयणमसि	२१४
अदो यदवधावति	२३३	अभयं मिश्रावणा	२१८	अरामधयणमसि	२५२
अदो यदवरोचते	२२४	अभागा. सन्न परतो	११६	अरामधयणमसि	१७९
अवरार्यं प्र दिणोमि	१८९	अभि द्वा ऋरिमाहित	८१	अरामधयणमसि	१५८
अभि हृदि मा रमवाः	४७	अभि प्रेदि दक्षिणतो	११७	अरामधयणमसि	१५३



मन्त्र	पृष्ठ	मन्त्र	पृष्ठ	मन्त्र	पृष्ठ
अग्नेरमाणो अघारयन्	२२९	आयुर्वत् ते अतिहितं	६२	इह पुष्टिरिह रसः	२२७
अष्ट च मेऽशीतिथ	१२२	आ रमस्विषाममृतस्य	४३	इहैधि पुरुष सर्वेण	६६
अष्टाचक्र वतंत	४	आरादरातिं निर्रतिं	४८	इहैव रतं प्राणपापानौ	८०
असित ते प्रलयनं	१९७	आरे अभूद् विषगरीद् विषे	१८१	उत देवा अवहितं	२३९
असितस्य तैमातस्य	१८३	आरेऽऽवावस्मदरतु	१०५	उरक्रामतः पुरुष	३३
असुराणां दुहितसि	१८६	आ रोहतायुर्जरां	१५२	उत्तिष्ठता प्र तरता	१५३
असृतिश्चा रामाय०	२०२	आलिगी च विलिगी	१८३	उत्वा द्यौष्टयुधिवी	३६
असौ यो अघराद्	१२७	आवतस्त आरतः	६६	उत्वा मृत्योरपीपरं	३७
अस्थिभ्यश्च चिलासस्य	१२७	आ वात वाहि मेघजं	२३९	उत्पुरस्तात् सूर्य एति	२११
अस्थिभ्यस्ते मज्जभ्य	१६७	आशाणं ऊर्जमुत	८४	उदगाता भगवती	२२२
अस्थिर्लस पक्षधम्	१६९	आसुरी चक्रे प्रयमेदं	१९५	उदरात् ते क्लोम्नो	१४६
अस्मिन् वयं संकलुके	१५०	आ सुलसः सुलसो	१९३	उदीचीनि पथिभिः	१५३
अस्मिन् वसु वसवो	१३०	आसो बलासो	१०६	उदेनं भगो अग्रभीद्	३३
अस्मै मृत्यो अघि	४७	आहार्यमवेद र्वा	३७	उद्यसादित्यः किमीन्	२०९
अस्य देवाः प्रदिशि	१३०	इदं विष्णुं सहत	१४१	उद्यानं ते पुरुष	३४
अस्थेन्द्र कुमारस्य	२११	इद पैत्रो अत्रायत	१७९	उदयं तमसस्वरि	६२
अद्वा अरातिमविदः	२४४	इन्द्र एतां सञ्जे	८५	उपजीका सङ्गरति	२३३
अदीनां सर्वेषां विप	१८०	इन्द्रस्य प्रथमो रथो	१७८	उप त्रियं पथिप्रतं	६५
अहोरात्रि अन्वेपि	१५७	इन्द्रस्य या मही	२०७	उपन्दे पुनर्वो यन्तु	१४४
आगादुदगादयं	२२०	इन्द्रस्य वषसा वयं	१६५	उरगूलाया दुहिता	१८३
आ ते शरणं सुवामसि	६२	इन्द्रावरुणा मघु	१११	ऊरुभ्यां ते अष्टौ वङ्गपा	१६६
आ र्वागम शंतातिभिः	२३९	इन्द्रावरुणा सुत	१११	ऊर्जमस्मा ऊर्जस्वती	८४
आ र्वा च्छुत्थयमा	७५	इन्द्रेण दप्तो वरुणेन	८४	ऊर्ध्वं सुमेधु आगार	४
आथर्वणाराङ्गिरसी	३	इन्द्रो जघान प्रथमं	१८०	उत्तुच धाम यजामहे	१०८
आदध्या कुविदज्ञा	२३३	इन्द्रो मेऽहिमरन्ध्रवत् (१६-१७)	१८०	श्रुचं साम यदप्राञ्चं	१०९
आमृत्यत सिद्धिण्डिनो	२१४	इम ऋचादा विवेद्य	१५६	श्रुभिक्षुवार्तवैराद्युषे	७१
आन्नेभ्यस्ते शुदाभ्यः	१६६	इम जीवेभ्यः परिधि	१५२	श्रुषी बोधप्रतीबोधा०	६७
आप इद् वा उ मेघभीः	२२५	इममम आयुषे वर्चसे	८९	एक पादं नोऽखिदति	४
आपो यद् व शीचिरतेन	१३१	इमपादिरया वसुना	७३	एकशतं विष्णुधामि	२३०
आपो यद् वस्तपस्तेन	१३५	इममिन्द्रं वद्धि	१५७	एष्टा च मे दश च मे	१०१
आपो यद् वस्तेजस्तेन	१३५	इमा पारौरविधवाः	१५४	एकैकैषा सृष्टया	२२६
आपो यद् वोऽर्चिरतेन	१३५	इमा या देवीः प्रदिशः	२४३	एको बहूनामधि	११३
आपो यद् वो हरस्तेन	१३५	इमास्तिस्रो देवपुरा	७५	एतास्ते अग्ने समिधः	२०५
आभूत्या सृष्ट्या वज्र	११४	इमे जीवा वि मृतेः	१५२	एत्येका इत्येकेका कृष्ण	२०२
आमे सुपर्वे चबले	२०३	इयं वीरुन्मघुजाला	१७४	एथमगजोषधीनां	२१४
आयमगन्तु सुवा मिषक	१८०	इयमन्तर्वदति जिह्वा	६८	एवो व्वरिमिच्छते	२४२
आयुरस्मे धेहि	८३	इषाकी जरतांभिश्वा	१५८	एया पश्यन्स सिणाति	२२७
आयुरस्यायुर्म वा	११९	इह तेऽसुरिह प्राण	३३	येतु प्राण ऐतु मनः	६८
				एयां यश्मनु वचो	१३१



मन्त्र	पृष्ठ	मन्त्र	पृष्ठ	मन्त्र	पृष्ठ
निरिती मृ.यु	१४८	प्राणेन त्वा द्विपदा	४६	य तमाभ्यां प्रहरसि	१७५
निर्बलासं बलाधिनः	१६९	प्राणेनामे चक्षुषा	६८	य ऊरू अनुसर्पति	१४५
निर्बलाघेतः प्र	१६९	प्राणो मृत्युः प्राणस्तकामा	०	यः कृत्कसाः प्रभृणाति	१९९
निर्वो गोष्ठादजा०	१२७	प्राणो विराट् प्राणो	२	यः कृणोति प्रमोत०	१४५
नि.घाला धृष्ट	१२७	श्रेव विवतिषति	१५८	यः पुरुषः पाहयेयो	१८९
नांचैः खनन्मधुरा	२३३	यधोरल्लेनकाण्डरय	२२३	यः प्राणदः प्राण०	२५१
मैत्रं रक्षसि न पिशाचः	९३	बलमसि मलं मे	११९	यच्चक्षुषा मनसा	२१९
पक्षी ज्ञायाम्य. पतति	१९९	यद्विबिलं निर्द्वेषतु	१४६	यतो दष्टं यतो पीतं	१७४
पश च मे पश्चाशच	१६२	योषध त्वा प्रतीबोषध	३६	यत् वृषते यद्भुषे	१५५
पश च याः पश्चाशच	१२०	माद्रणो जज्ञे प्रथमो	१७५	यत् छुरेण यच्चपता	४९
परं मृत्योः अतु परेहि	१५१	मद्रादधि श्रेयः प्रेहि	११२	यत् ते अपोदकं विबं	१८२
परि प्राममिवाचितं	१७७	मरुति पुनर्वो अन्तु	१४४	यत् ते नियानं रजवं	४८
परि त्वा पातु समानेभ्यः	५१	मांसा इन्द्रस्य हेतयः ( ८-९ )	२१४	यत् ते माता यत् ते पिता	६६
परि द्यामिव सूर्यो	१८७	भूतपतिर्निरुजतु	१९८	यत् ते वासः परिधानं	४९
परि घामान्शशो	१२८	भूते हविभर्ता भव	२४२	यत् प्राण ऋतावा०	१
परिपाणमसि	१००	भूमिधृवा पातु हरितेन	७४	यत् प्राण स्तनीयरतु०	१
पवस्तेत्त्वा परं कौण्ठ	१७८	भ्रातृवक्ष्यवणमसि	६३९	यत् नः श्रेष्ठा हरिता	२१४
पादाभ्यां ते आनुभ्यां	१४६	मरुषा वृषचे नद्यः	१८८	यत्नाश्रया न्यमोषा	२१३
पार्थिवस्य रसे देवा	८३	मन्तुरिन्दो मन्तुः	११५	यत्ना सुहायिः सुकतो	२२७
पिशङ्गे सूत्रे खगलं	२३०	महाहृषण् मूजवतो	१९०	यत्ना सुहादा सुकतो	२२७
पिशाचक्षुषणमसि	१३९	मा गतान्तमां	३४	य त्वं शीतोऽधो	१९०
पुनस्त्वादित्वा ददा	१४९	मा ते प्राण तप	६८	यत् त्वा कुद्वाः प्रचक्षुः	१४९
पुरं देवानाममृग	७५	मा ते मनस्तत्र गान्मा	३४	यत् त्वाभिचरुः पुरुषः	६६
पुरस्तायुको बह	२०२	मा त्वा क्रुष्यादभि	३५	यथा शोष धूमिवी	११८
श्रियवी धेनुस्तस्याः	१२३	मा त्वा अम्यः संहनुः	३६	यथा प्राण बलि०	३
श्रुचिव्याममये	१२२	मा नो देवा अहिः	१८६	यथा बाणः सुघृणितः	१७०
शेद्रे प्रेहि प्रथमो	१७३	मा भिभेनं मीरयसि	६७	यथा मद्वा च शत्रं	११८
शेदस्य मन्महे वयं	१७९	मा रमेतान्धबन्नि	१९०	यथा मृतं च मृत्यं	११८
शेदो हन्ति वषणाल	१७९	मित्र एनं वरुणो	८८	यथा मनो मनस्कैतः	९७०
प्र ते मिकन्नि मेहनं	२३५	मुचन्तु मा शश्रमा	२१९	यथा वृत्र इमा आष०	१६५
प्र ते मृणामि श्रेष्ठे	२१०	मुच्य शीर्षकपा तत	१७१	यथा कल्पं चानृतं	११८
प्रत्यन्वमर्कं प्रति	१५८	मुच्यमि त्वा हविषा	७९	यथा सूर्यं चन्द्रं	११८
प्र विज्ञतं प्राणायानो	८०	मुहुर्गृधेयः प्र वदति	१५५	यथा सूर्यस्य रश्मयः	१७०
प्राणः प्रजः अन्तु	२	मृत्युरीषे द्विपदा	५०	यथा धो अस्य परिधिः	२०३
प्राण मा शरपयोवृत्तो	४	मृत्योः वद योपयन्त	१५४	यथाहृष्य रात्री	११८
प्राणमाहुर्मतिरिज्ञान	३	मेमं प्राणो हासिन्मो	६२	यथाहान्यनुपूर्वं	१५२
प्राणायानो मीहि०	३	मेतं पन्थामन्तु या	३५	यथेष्टका परापतदव०	२३५
प्राणाय नमो यस्व	१	मोक्तानुचोक्त पुनर्वो	१४३	यदसिरायो अददत्	१९२

मन्त्र	पृष्ठ	मन्त्र	पृष्ठ	मन्त्र	पृष्ठ
यदमो सूर्ये विष	१८१	यां ते चक्रुः पुरुवारये	७९	यो अरय सर्वत्र-मनः	४
यदश्रासि यत् पिबसि	४९	यां ते चक्रुः सभायां	७०	यो दाधार श्रुचिर्वा	९११
यदस्य हृत विहृत	१०३	यां ते चक्रुः सेनायां	७१	यो न षपादशपत	१०७
यदान्त्रेषु गवीन्गो	१३५	यां ते चक्रुः गूलायां	७१	यो नो अमि पितरो	१५४
यदा प्राणो अन्ध०	१, ३	यां ते चक्रुः रामे पात्रे	७१	यो नो अश्वेषु वारेषु	१५०
यदाबभ्रन् दाक्षायणा	९३	यां ते चक्रुः रथके	७१	यो ते बलाद्य तिष्ठत	१६७
यदाशासा बधतो मे	११०	या ते चक्रुः गार्हपत्ये	७१	रघन्तु त्वामयो ये	२५
यदासुते क्रियमाणामा.	११५	या पार्थिव उर्यन्ति	१४६	रदो वा प्रीवा अशरैत्	२१८
यदि कामादप०	१४५	या मज्जो निर्वयन्ति	१४६	सृज्यन्ते खनितारो	१७६
यदि क्षितासुर्यदि	८०	यावती यावापृथिवी	१७१	वाणो वारवाता	१६१
यदि नो गार्हसि	१४१	या सीमान विह्वन्ति	१४६	वातात् ते प्रागम वेद	४६
यदि शोको यदि	१९३	यारितरश्वीहर्यन्ति	१४६	वायो यत् तपस्तेन	१३४
यदि स्य क्षेत्रियाणां	१९८	या हृदयमुपयन्ति	१४६	वायो यत् ते तत्रस्तन	१३४
यदेनसो मासृष्टा०	६६	यूय न प्रवतो	१०५	वायो यत् ते देवैस्तेन	१३४
यद्गुह्योद्विष रोपिषे	६६	ये अग्निजा ओषधियां	१८१	वायो यत् ते शाचस्तेन	१३४
यद्महाभिर्यद्विभि	१८७	ये अगानि मदयन्ति	१४६	व यो यत् त हस्तेन	१३४
यधमि कथ्याद्	१४८	ये अपीव-ये अदि०	१७६	वारिर्दे वारवाते वरणा०	१७७
यधर्षिर्वादि वासि	१९३	ये क्रियय पर्वतेषु	१०८	विश्वेपटुदिन्द्र	११३
यद् रिप शमलं	१५६	ये क्रियय शितिकृष्णा	१११	वि ते मद मदावति	१७७
यद् वो देवा उपज्जीहा	१८६	ये ते पन्थानो	१०९	विश्व नै ते आमान्य	१९९
यमोदन प्रथमत्रा	१५०	ये देवा दिवि छ ये	९८	विद्याः शरस्य पितर अन्द्र	२३५
यधकार न वाशाक	७९	येन देवा लसुराणां	१११	विद्या शरस्य पितर परमन्व	२३४
यधकार छ निष्क०	११०	येन सोम साहन्त्या०	१२१	विद्या शरस्य पितरं मित्र	२३४
यस्त आरस्यत् पथ०	१७६	येन सोमादिति	१००	विद्या शरस्य पितर वरुणे	२३१
यस्ते प्राणेद बध	३	येनातरन् भूतकृता	१५१	विद्या शरस्य पितरं सूर्य	२३१
यस्ते मन्योऽविषद्	११५	येना धवस्यवदरथ	२३०	विश्वस्य बलसस्य	१६७
यस्मात् पकादधृत	१५१	येनेद्राय समभर	१३१	विद्याम्यावां प्रथमां	२०१
यस्मान्मासा निर्मिता	१५१	येऽमावास्यां रात्रि	१४१	विश्वस्यं अनुराद्य	२०९
यस्मिन् देवा अमृजत	१५१	ये मृत्यव पृथ्वरत	५१	विश्वे देवा वसुधे	९८
यस्य भीम प्रतीकाश	१४५	येनावाद्य हृत्पाद्य	२११	विधिने ते वरितवित	२३५
यस्य हेतो प्रचवते	१४५	ये वो देवाः पितरो	९८	विश्वरस्य विश्वस्य	१४६
यस्मास्त आसनि घोरे	१४१	ये धदा धनधाम्या	१५८	वीहि स्वामानुति	१०१
या ओषधयः सोम०	११९	देवां प्रयाजा उत	९८	गृहा मे रवो नमसा	१८७
या गुदा अनुसर्पन्ति	१४६	यो अश्वो परिर्ष्वति	२११	वेधरेवी वधस्य आ	१५३
या प्रैम्या अन्वचितो	१९९	यो अमि कथ्यात्	१४९	व्यवात् ते उद्वेति	३७
या ते प्राण त्रिया	१	ये अश्वयो व कश्चो	१६८	व्याकरोमि हविषा	१५४
यां ते कृष्णां शूरे	७९	यो अरय विश्वन्नम	१८८	मनेन स्य प्रत्यगे	२०१
यां ते चक्रुः कृष०	७१		४	दानं च मे सर्वस्य च	१७७

मन्त्र	पृष्ठ	मन्त्र	पृष्ठ	मन्त्र	पृष्ठ
शत आब शरदो	८०	स हि शीर्षोपग्रमम	१८०	सहोऽपि सहो मे	११९
शत तैऽद्युत हायनान्	५०	सखासावरमभ्य	१०५	सासायाप्याह वरुण.	१४१
श ते अग्नि सहस्रिन्	१४३	सकमुको विकमुको	१५०	सोषे मल सादयित्वा	१५१
श ते वातो अन्तरिक्षे	१४३	स कामते मा जहीत	६१	सोष मुद्द्व नष्ट	१५१
श नो भवत्वप	१३४	सदान्वाक्षयणमसि	१३९	सुपर्णैस्त्वा गुरुमान्	१७२
श नो वातो वायुं च	१०५	सनादमे मृणसि	२०४	सुपर्णो जात प्रथम	१९५
श मे परमै गान्नाय	१७१	स ते शीर्ष्णं कपालामि	१४६	सुसूदत मृच्चत	१०५
शरदे रथा ह्रमताय	५०	स ते हग्मि दता दत	१८७	सूर्यमृत तमसो	२४५
शल्याद्विष निरसोच	१७६	सपरनक्षयणमसि	१३९	सूर्यं यत् ते तपस्तेन	१३५
शिवा मव पुरुषेभ्यो	११७	सत क्षरन्ति शिखरे	११०	सूर्यं यत् मे तेऽप्रस्तेन	१३५
शिवाभिष्टे हृदय	८८	सत च मे सप्ततिथ	१२२	सूर्यं यत् तेऽर्चिस्तेन	१३५
शिवारस्त एका अशिवारस्त	१०४	सत च सा सप्ततिथ	१२२	सूर्यं यत् ते योगिन्स्तेन	१३५
शिवास्ते सन्वापधय	४९	समानो मासामृणु०	९५	सूर्यं यत् ते हरस्तेन	१३५
शिवे ते रता यावापृथिवी	४८	समाहर जातवेदो	२०५	सोमस्वेष जातवेदो	२०५
शिवो ते रता ब्रह्मि०	४९	समिद्धो अम आहुत	१५१	सोऽरिष्ट न मरिष्यसि	५०
शीर्षकि शीर्षामय	१४५	समिधते सकलुक	१५०	हृतासो अस्य वेशसो	२१०, २१२
शेरभक शेरम	१४३	स मा सिष्वाऽनु मरुत	६५	हतास्तिरक्षिराजयो	१८०
शेरुधक शेरुध	१४३	सरूपा नाम ते माता	१९६	हतो वेवाष किमीणां	२१२
श्यामथ त्वा मा शबल	५५	सरूपौ द्वौ विरूपौ	२११	हतो राजा किमीणां	२१०, २१२
श्यामा सरूपकरणी	१९६	सर्पानुसर्पं पुनर्वो	१४३	हरिणस्य रघुभ्यदो	२१४
श्रोत्रमधि श्रोत्र म दा	१२०	सर्वानम सहमानः	१५७	हरिमाण ते अत्रभ्या	१४६
श्वैक कपिरिदङ्गः	२१५	सर्वेषां च किमीणां	२१२	हस्ताभ्यां दशशाखाभ्या	२४०
षट् च मे पाष्टिष मे	१२२	सर्वो वै तत्र जीवति	५०	हृदयाद् ते परि कलोम्नो	१६६
स्वयत न विष्परद्	१७२	सहस्राक्षेण शत०	८०	हृदा पूत मनसा	१२४
सद्यष्टे वनसुभय	११४	सहस्र मया अभि०	११३		

